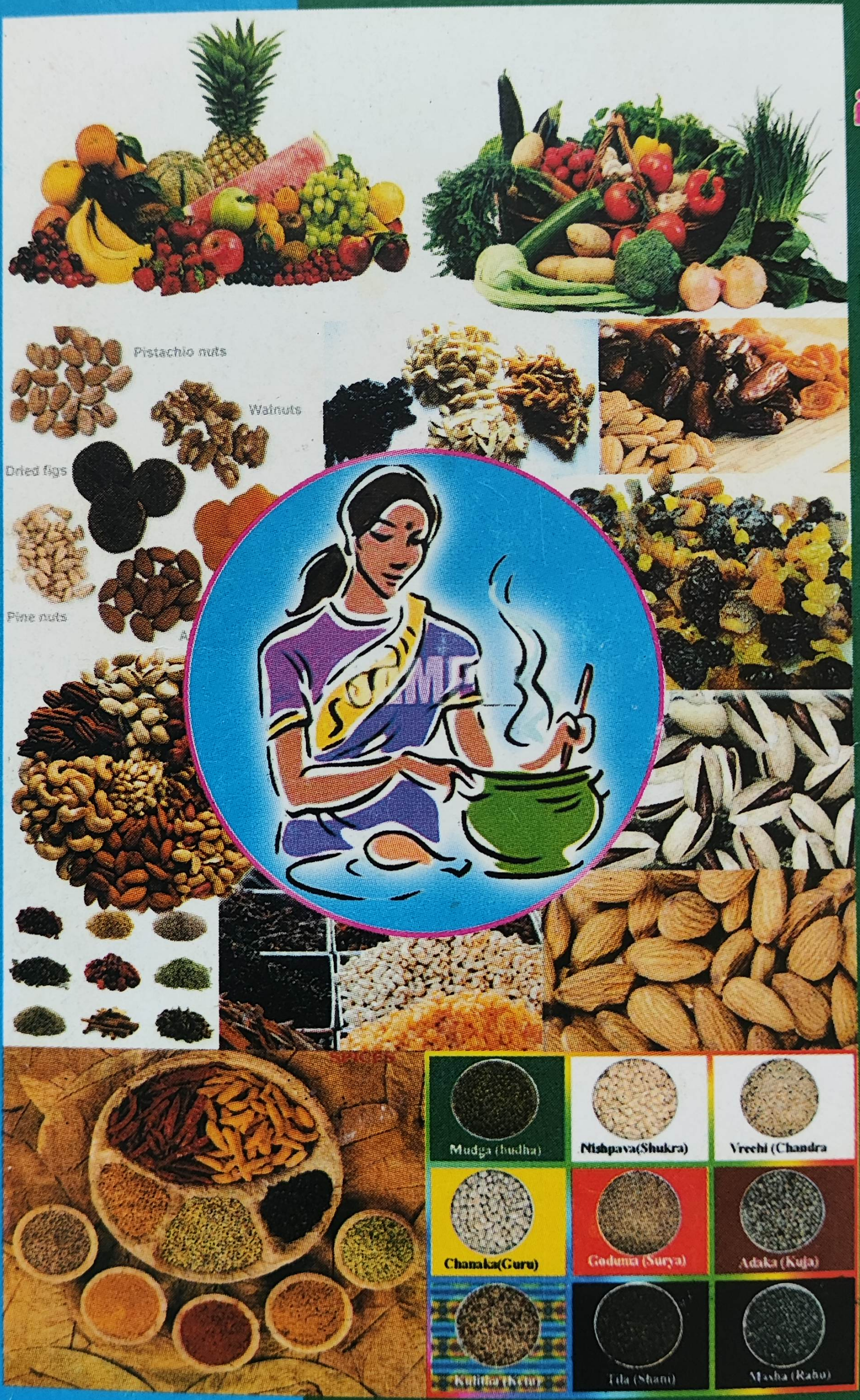
సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి
జీవన సూత్రాలు

చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి

నిన్నటి తరానికి,
నేటి తరానికి,
రేపటి తరానికి
పనికి వచ్చే
పుస్తకం

NO DOCTOR - NO MEDICINE



ఏ మందు - వైద్యుని అవసరం లేకుండా
108 రోగాలను ఇంటి వద్ద బాగుచేసుకొనుట

రోగ రహితము -
శరీరము - మనస్సు - చిత్తము
ఆరోగ్యముగా ఉంటేనే - అందరూ బాగుంటారు.

సాంప్రదాయ పద్ధతిలో పండించిన
ఔషదయుక్తమైన పంటలు - ధాన్యాలను భుజించండి.
రోగాలు మీ దరిదాపులకు కూడా రావు.

శీతోష్ణస్థితి, వాతావరణ ప్రభావము -
మనం నివశించే భూమి దాని ప్రాధాన్యత
స్థానం ప్రాముఖ్యత మొదలగు అంశాలు.

"రాజీవ్ దీక్షిత్ గారి ప్రవచనాలు"

No Doctor - No Medicine

నీవు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటే, నీ చుట్టూఉన్నవారు కూడా, బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉండే అవకాశం ఉంది. అయితే నీవు రోగ గ్రస్థునిగా, బలహీనంగా ఉంటే నీ చుట్టూ ఉన్న వారు కూడా అలాగే మారే అవకాశముంది.

మనం అనుభవించే దు:ఖంలో ఎక్కువ భాగం మనం తీసుకునే ఆహారం వల్లే కలుగుతుంది. ఎక్కువ ఆహారాన్ని, జీర్ణం కాని ఆహారాన్ని తీసుకున్న తరువాత మనస్సును నిగ్రహించడం చాలా కష్టమని మీరు గ్రహించగలరు. అది ఎప్పుడూ చంచలమై తిరుగుతూ ఉంటుంది.

ఆరోగ్యంగా జన్మించాలి
జీవించాలి
మరణించాలి

- చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి........

సెల్ : 9441144274

"నాకు జన్మయిచ్చి, పెంచి పెద్దచేసి, తీర్చిదిద్దిన తల్లిదండ్రులు

కీ॥శే॥ చిన్నపరెడ్డి అచ్చమ్మ, చిన్నపరెడ్డి గోవిందరెడ్డి గారి

పాదపద్మములకు ప్రణామములతో..."

చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి - రైతు

ప్రతులు : 2000

వెల : 30/- (గోమాత సేవలో దాతగా మీరూ భాగస్వాములు కండి...)

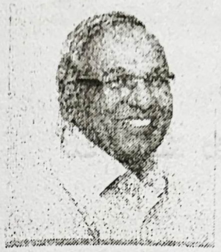
ప్రతులకు : 1. సి. సంజీవరెడ్డి
12-2-495, అశోక్‌నగర్,
అనంతపురము - 515001
సెల్ : 9441144274

2. సాహిత్యనికేతన్
3-4-852, బర్కత్‌పురా,
హైదరాబాద్.
ఫోన్. నెం.: 040-27563236

3. యమ్. వెంకటేశ్వరావు
అంకిత ఫ్యాషన్స్, కురిషేటివారి వీధి,
భీమవరం.
సెల్ : 93919 05352

పంచమ ముద్రణ : ఏకాదశి పండుగ
జ్యేష్ట బహుళ నవమి - జూలై - 19, 2013.

డి.టి.పి. & ప్రచురణ :
లక్ష్మీ గ్రాఫిక్స్, అనంతపురము.
ఫోన్ : 08554-249605.
www.lakshmigroups.net



పి. మోహనయ్య
Chief General Manager
NABARD.

ముందుమాట

"శరీరమాద్యం ఖలు ధర్మ సాధనం" అన్నది ఆర్యోక్తి. అంటే జీవితంలో ఏది సాధించాలన్న శరీరం అనేది మొట్టమొదటిది మరియు ఎంతో ముఖ్యమైనది. మరి ఆ శరీరం ఎలా వుండాలి? శరీరం రోగరహితమై వుండాలి. ఆరోగ్యంగా వుండాలి. అప్పుడే ఏదైనా సాధ్యం. **శరీరం రోగపూరితమై వుంటే,** మనిషి యొక్క సమయం, ధనం మొదలగునవి రోగాల బారినుండి రక్షించుకోవడానికే వెచ్చించబడతాయి. మరే విషయం మీద కూడా శ్రద్ధ చూయించడానికి వీలుండదు. అందుచేత **జీవిత లక్ష్యాలను సాధించాలంటే శరీరం ముఖ్యం. ఆరోగ్యమైన శరీరం అంతకన్నా ముఖ్యం.** అందుకే అన్నారు **"ఆరోగ్యమే మహాభాగ్యం"** అని.

మరి ఆరోగ్యవంతమైన శరీరం ఎలా సాధ్యం? ఆధునిక జీవన శైలిలో ఏ మాత్రం నలత పడ్డా వైద్యుడి దగ్గరకు పరుగెత్తడం సర్వసామాన్యమైనది. మరో కారణం, ఈ మారుతున్న జీవన విధానంలో మన పరంపరాగతమైన విజ్ఞానాన్ని కోల్పోవడం కూడా. ఈ నేపథ్యంలో శ్రీ చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి గారి **"సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి జీవన సూత్రాలు"** ఎంతగానో ఆహ్వానించదగిన పుస్తకం.

ఆంగ్లంలో **"Prevention is better than Cure"** అంటారు. అంటే రోగం వచ్చిన తరువాత రోగాన్ని నయం చేసే దాని కన్నా **రోగ నివారణ మేలు అని అర్థం.**

ఇదే ఉద్దేశ్యంతో శ్రీ సంజీవరెడ్డి గారు తమ పుస్తకంలో, శాస్త్రాల్లో చెప్పిన విధంగా, సాత్విక జీవనశైలి, సాత్విక ఆహారంతో రోగ నివారణ ఎలా చేసుకోవచ్చు? ఒకవేళ రోగాల బారిన పడిన, వైద్యుడి దగ్గరకు వెళ్ళనవసరం లేకుండా ఎలా బాగు చేసుకోవచ్చో సూచించారు. ప్రజలకు ఉపయోగమైన ఇలాంటి పుస్తకానికి రూపకల్పన చేసినందుకు శ్రీ సంజీవరెడ్డి గారు శతధా అభినందనీయులు.

మన జీవన విధానంలో మౌళిక మార్పులకు, ఆరోగ్యకరమైన మరియు ఆనందకరమైన జీవనానికి ఈ చిన్న పుస్తకం ఒక పెద్దభూమిక నిర్వహిస్తుందనడంలో **అతిశయోక్తి లేదు.**

విషయ సూచిక

నేటి భారతదేశ ప్రజల ఆరోగ్యస్థితి

108 రోగాలను ఇంటివద్ద బాగుచేసుకొనుటకు మార్గాలు

పంచమముద్రన: ద్వార వచ్చిన నిధిని శ్రీకాకులం జిల్లా బారువా గ్రామంలో గల శ్రీమతి ఆదిలక్ష్మి గారిచే నిర్వహించు చున్న బాలాజి గోశాలకు సమర్పించబడును. దాతలు సహకరించగలరు.

నేటి భారతదేశ ప్రజల ఆరోగ్య స్థితిగతులు - నివారణోపాయములు

భారతదేశ జనభా 112 కోట్లు అందులో ఆరోగ్యవంతులు 30కోట్లు. త్రాగునీరు కలుషితం వల్ల 3కోట్ల 50 లక్షల మంది వ్యాధులతో బాధపడుతున్నారు. 16 రాష్ట్రాలలో 6కోట్ల 70 లక్షల మంది ఫ్లోరైడు బాధితులు, దేశంలో రోజుకు 7వేల శిశుమరణాలు. ప్రతి సం॥ దేశంలో దాదాపు లక్ష మంది అంధత్వంనకు గురిఅగుట 5 నుంచి 6 కోట్లు షుగర్ వ్యాధిగ్రస్తులు. 12 నుండి 15కోట్లు, లంగ్స్ ఇన్ఫెక్షన్‌తో బాధపడేవారు. 15 నుండి 16 కోట్లు మోకాళ్ళు, భుజము, నడుం, కీళ్ళనొప్పులతో బాధపడేవారు. 9నుండి 10 కోట్లు కడుపులో రోగాలతో బాధపడేవారు. 20 నుండి 22 కోట్లు కళ్ళకు సంబంధించి రోగాలతో బాధ పడుతున్నారు. 8 నుండి 10 కోట్లు ఇతర అనారోగ్యాలతో బాధ పడుచున్నారు. ప్రతిసం॥ కేంద్ర, రాష్ట్రాలు కలిసి లక్షా 25వేల కోట్ల రూపాయలు ప్రజల ఆరోగ్యం కోసం ఖర్చు చేస్తున్నాయి మరియు ప్రజల డబ్బులు లక్షల కోట్లు ఖర్చు చేస్తున్నారు. 200 సం॥ క్రితం ఆంగ్లేయుల కాలంలో మనదేశ జనాభా లెక్కల ఆధారంగా 100 మందికి 8 మంది రోగులు 92 మంది ఆరోగ్యవంతులు -నేటి జనాభా లెక్కల ఆధారంగా 100కి-75% నుండి 80% రోగులు-20 మంది ఆరోగ్య వంతులు, దేశంలో 42% పౌష్టికాహార లోపంతో (ప్రధాని ప్రకటన) బాధ పడుచున్నారు.

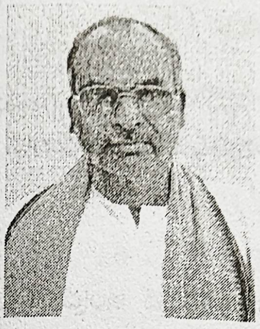
దేశంలో ఇంతమంది ప్రజలు వ్యాధులతో బాధపడుటకు కారణాలు ఏమిటి?

- మందులు, వైద్యము అవసరం లేకుండా ఎలా జీవించవచ్చు?
- శరీరంలో అవయవాలు, ఉపాంగాలు ఏవి, ఎలా పనిచేస్తాయి?
- భారతీయుల, విదేశీయుల ఆహార, విధానాలు ఏవి?
- ఆహారం ఎలా వండుకోవాలి?
- వంటపాత్రలు (స్టీలు, సిల్వర్) వల్ల వచ్చే రోగాలు ఏవి?
- రిఫ్రిజిరేటర్ నుండి వెలువడుతున్న విషాలు, వ్యాధులు?
- వండిన ఆహారం ఎప్పుడు తినాలి?
- మైక్రోఓవెన్ వల్ల నష్టాలు ఏమిటి?
- విదేశి కంపెనీల వల్ల నష్టాలు - దేశ సంపద తరిగిపోవుట?
- రొట్టెలు - చపాతికి ఉపయోగించే పిండి ఎన్ని రోజులలో వాడాలి?
- స్త్రీల వ్యాధులు - నివారణములు?
- రోలు - ఇసురాయి వల్ల ఉపయోగాలు ఏవి?
- స్థూలకాయము తగ్గాలంటే ఏమి చేయాలి?
- జిమ్ వల్ల నష్టాలు ఏవి?
- వాతము, పిత్తము, కఫము అంటే ఏమిటి?
- శరీరంలో పొట్ట వల్ల వచ్చే వ్యాధులు ఏవి - వాటి నియంత్రణ ఎలా?
- ఆహారం తిన్నవెంటనే నీళ్ళు ఎందుకు త్రాగకూడదు?

- భోజనం చేసిన తర్వాత నీళ్ళు ఎప్పుడు, ఎలా త్రాగాలి?
- శరీరంలో ఎంజైములు ఏ టైంలో ఎలా పనిచేస్తాయి.
- తాంబూలం సేవించుట వల్ల ఉపయోగాలు ఏవి?
- చల్లని నీరు ఎందుకు త్రాగకూడదు. దాని ఫలితాలు
- ఉదయం నిద్రలేవగానే నీరు ఎందుకు త్రాగాలి, వాటి ఫలితాలు?
- ప్రతిరోజు భోజనం ఎప్పుడు, ఎలా, ఎంత తినాలి? వాటి కారణాలు?
- కోతికి రోగాలు రావు, కారణాలు?
- భోజనం క్రిందనే కూర్చోని ఎందుకు తినాలి.
- డైనింగ్ టేబుల్ వల్ల నష్టాలు ఏవి?
- శరీరంలో వేగాలు ఎన్ని? ఎలా చేయాలి?
- వాతాన్ని, పిత్తాన్ని మరియు కఫాన్ని అదుపులో ఉంచే పదార్థములు ఏవి? వాటి ఫలితాలు?
- వేసవికాలము, వర్షాకాలము, చలికాలములనందు ఏఏ పదార్థాలు వాడాలి?
- చక్కెర, బెల్లము యొక్క గుణాలు ఏమిటి? ఏది మంచిది, ఏది చెడ్డది?
- చక్కెర, బెల్లము యొక్క నాగరికథలు ఏమిటి?
- వంటిల్లు ఒక ఔషదశాల (మెడికల్ షాపు) ఎలా?
- ప్రకృతి మనకు ఇచ్చిన మహిమాన్వితము, అద్భుతమైనవి ఏవి?
- సమాజం పతనానికి, కుటుంబము విచ్ఛిన్నం కావడానికి కారణాలు?
- దినచర్యలు ఎలా ఉండాలి? (వృత్తి రీత్యా, వయసు రీత్యా)
- గర్భిణీస్త్రీలు పాటించవలసిన సూత్రాలు
- పిల్లలను ఆరోగ్యంగా, మేధావులుగా పెంచటము ఎలా?
- 1 నుండి - 13 సం॥ వారి దినచర్యలు ఎలా ఉండాలి? (వీరిలో పుట్టినప్పటి నుండి 4సం॥ల వరకు, 4సం॥ల నుండి 8సం॥ల వరకు, 8సం॥ల నుండి 13సం॥ల వరకు దిన చర్యలు).
- 14సం॥లు నుండి 60సం॥ల వరకు వారి దినచర్యలు, ఎలా ఉండాలి?
- 60సం॥లు దాటిన వారి దినచర్యలు ఎలా ఉండాలి?
- పేస్టులు ఎలా తయారు చేస్తారు? వాటి వల్ల సమస్యలు ఏమిటి?
- ఉపవాసం ఎందుకు చేయాలి, ఎలా చేయాలి?
- గృహస్తుల నియమాలు ఏమిటి?

వీటి గురించి తెలుసుకోవాలంటే చదవండి సంపూర్ణ ఆరోగ్యానికి జీవనసూత్రాలు ఆచరించండి – సుఖ సంతోషాలతో జీవించండి.

- చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి.....



నివేదన

పంచభూతములచే ఏర్పడిన ఈ శరీరము పంచ భౌతిక శక్తుల వల్ల అభివృద్ధి చెందుచున్నది. అట్టి దేహమునకు పంచ భూతములు కలుషితము కాకుండా, శరీరానికి కావలసిన ఆహారము, నీరు, గాలి, వేడి (తేజస్సు), అందించినప్పుడే రోగాలు లేకుండా ఈ దేహం అభివృద్ధి చెందును.

మనం తీసుకునే ఆహారపదార్థలపైన మన మనస్సు ప్రభావితమై, మన ఆలోచనలు, మన నిత్యకార్యక్రమాలు ఆధారపడి ఉన్నాయి. మనం ఆహారాన్ని కడుపు నింపుకొనే పదార్థంగా (ఆకలి తీర్చే వస్తువుగా) భావిస్తున్నాము. ఆహారం ఆకలి తీర్చేపదార్థం కొంతవరకు మాత్రమే, మనం భుజించే ఆహారం వ్యక్తిత్వాన్ని రూపు దిద్దుతుంది. అది ఒక జాతిని తయారు చేస్తుంది. ప్రపంచ గమనాన్ని సైతం ప్రభావితం చేస్తుంది. దీనికి ఉదాహరణ మన మహర్షులు, మహానీయులు.

ఎన్నో వందల కోట్ల సంవత్సరాల నుండి డాక్టర్లు–మందులు అవసరం లేకుండా జంతువులు, పశుపక్ష్యాదులు ఆరోగ్యంగా జీవించుచున్నాయి. మనిషి జీవించడానికి **సృష్టికర్త ప్రకృతిని సృష్టించి, ప్రకృతి ధర్మాలను అనుసరించి జీవించమని ఆదేశించాడు.** భూమిమీద ఉన్న అన్ని జీవరాశులను ప్రకృతి ధర్మంగా జీవవైవిధ్యంతో కూడిన ధర్మాన్ని ఆచరించు మార్గాలను మన పూర్వికులు, మహర్షులు నిర్దేశించారు.

శరీరం సకల ధర్మాలకు సాధనము. కావున ఈ శరీరాన్ని నిత్యము ఆరోగ్యంగా ఉంచుట చాలా అవసరం. ప్రతి మనిషికి ఆరోగ్యం కావాలి. **రోగం ఉన్నపాటున పుట్టదు.** దీర్ఘకాలంలో ఆహార, విహారాదులవల్ల, కలుషితమైన ఆహార, పానీయాల వల్ల మొదలయి అంతిమరూపం రోగముగా మారును. **కొద్దిపాటి జాగ్రత్తలతో, చిన్న చిన్న జాగ్రత్తలతో మనం పరిపూర్ణ ఆరోగ్యంగా జీవించగలము.** ఖర్చులేని, సులువైన, అత్యంత ప్రయోజనమైన ఎన్నో విలువైన సందేశాలను ఆచరించి మనకు అందించారు మన మహర్షులు చరకుడు, శుశ్రుతుడు, వాగ్భటులు, **(అలనాటి సైంటిస్టులు, శాస్త్రవేత్తలు)** వానిలో సులువైన నివారణోపాయములు, మార్గాలను అందించారు. వాతావరణ పరంగా దేశకాల పరిస్థితులకు అనుగుణంగా ఋతువులు భూమి ఆధారంగా నిన్నటి తరానికి, నేటితరానికి, రేపటి తరానికి మానవజాతి సుఖ, సంతోషాల కొరకు ఎన్నటికి ఆచరణాత్మకమైన విధానాలను, వంటింటి ఆరోగ్య రహస్యాలను అందించిన మహర్షులకు శతకోటి ప్రణామములు.

సంక్షిప్తోయం మయత్మా చరామార్థిరావణస్యచ.

సిద్ధింమే సంవిధాస్వంతి దేవా స్సర్షిగణా స్త్విహ.

రాముని పని సాధించుటకు, రావణుని పనిపట్టుటకు నేనీ చిన్న రూపమును ధరించినాను. ఋషి గణములతో పాటు దేవతలు గూడ నాకు కార్యసిద్ధి కలిగింతురుగాక.

బ్రహ్మా స్వయంభూ ర్భగవాన్ దేవాశ్చైవ దిశంతుమే,

సిద్ధి మగ్నిశ్చ వాయుశ్చ పురుహుతశ్చ వజ్రబృత్

బ్రహ్మయు, దేవతలును, అగ్నియు, వాయువును, వజ్రపాణియైన ఇంద్రుడును నాకు కార్యసిద్ధి కలిగింతురుగాక.

వరుణ: పాశహస్తశ్చ సోమాది త్యౌ తదైవచ,

అశ్వినౌచ మహాత్మా నౌ మరుత శ్శర్వఏవచ.

పాశహస్తుడైన వరుణుడును, సూర్యచంద్రులును, అశ్వనీ దేవతలును, శివుడును. నాకు కార్యసిద్ధి కలిగింతురుగాక.

1. సిద్ధిం సర్వాణి భూతాని, భూతనాం చైవయ: ప్రభు:

దాస్యంతి మమ యే చాన్యేహదృష్టా: పథి గోచరా:

సర్వభూతములు, భూతములకధిపతియైన శ్రీ మహావిష్ణువును, దారిలో కనిపించెడి, కనిపించని భూతములన్నియు నాకు కార్యసిద్ధిని ప్రసాదింతురుగాక.

ప్రకృతిలో నిత్యనూతనంగా అనేక మార్పులు వస్తూనే ఉన్నాయి. మీరిచ్చే సలహాలు, సూచనలు, సహకారాలు, మీ అనుభవాలను నాతో పంచుకోవాలని విన్నవించుకుంటున్నాను. ప్రకృతి విధానాలను అవలంబిస్తూ, నా జీవితంలో మీ సలహాలు సర్వదా శిరోధార్యములు. మీరు సహృదయంతో చదవండి, పెద్ద మనస్సుతో ఆలోచించండి, ప్రకృతిధర్మాన్ని ఆచరించండి, సంపూర్ణ ఆరోగ్యాన్ని పొంది, సుఖ, సంపదలతో హాయిగా జీవితాన్ని సాగించండి.

"సర్వేబవంతు నిరామయ" మీకోసం, మీపిల్లల భవిష్యత్తు కోసం చిన్న చిన్న మార్పులతో పూర్ణాయుష్షు, సంపూర్ణ ఆరోగ్యాలను పొందుదురని ప్రార్థన.

"రోగగ్రస్త-ఋణగ్రస్త" భారతదేశ ప్రజలు వీటి నుండి విముక్తికి ఓచిన్న ప్రయత్నం ఈపుస్తకం

సేకరణ – రచన

చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి

సెల్ : 94411 44274

08554-222729

నేటి భారతదేశ ప్రజల ఆరోగ్యస్థితి

దేశజనాభా మొత్తం-112 కోట్లు అందులో ఆరోగ్య వంతులు 30 కోట్లు

5 నుండి 6 కోట్లు షుగర్(మధుమేహం) వ్యాధిగ్రస్తులు

12 నుండి 15 కోట్లు - లంగ్స్ ఇన్‌ఫెక్షన్‌తో బాధపడేవారు.

15 నుండి 16 కోట్లు - మోకాళ్లు, బుజం నొప్పులు, నడుం నొప్పులు, ఉబ్బసం, ఆస్తామా, బ్రోంకియల్, మొ॥ కీళ్లనొప్పులవారు.

9 నుండి 10 కోట్లు కడుపు రోగాలతో బాధపడేవారు.

20 నుండి 22 కోట్లు కళ్ళ రోగాలతో బాధపడేవారు.

8 నుండి 10 కోట్లు ఇతర వ్యాధులతో బాధపడేవారు.

కేంద్రము, రాష్ట్రాలు కలిపి ప్రతి సం॥ రూ॥ 1లక్ష 25 వేల కోట్లు ప్రజల ఆరోగ్యము కోసం ఖర్చు చేస్తున్నాయి.

ప్రభుత్వ సమాచారము ప్రకారము MBBS డాక్టర్లు దాదాపు 23 లక్షలు ఆయుర్వేద, హోమియో మొ॥ వారు 20లక్షల మంది డాక్టర్లు - 80కోట్ల రోగులు. 1డాక్టర్ 1రోజుకి - 50మందికి చూస్తారు.

దీని ప్రకారం - 2½, లేక 3 కోట్ల మందికి మాత్రమే చూడగలరు.

దీని ప్రకారమైన ప్రజలకు వైద్యం ఎంతమందికి అందుబాటులో ఉంటుందో ఊహించండి. అందరికి వైద్యం అందని ద్రాక్ష పందువంటింది. ప్రభుత్వంపై ఆధారపడితే సాధ్యంకాదు.

200 సం॥ క్రితము ఆంగ్లేయుల కాలంలో మనదేశ జనాభా ఆధారంగా రోగులు చాలా తక్కువగా ఉండేవారు. కారణము ఆనాటి మన ఆహారపు అలవాట్లు పూర్వీకుల సంప్రదాయము. ఆనాటి జనాభా లెక్కల ప్రకారము ఆంగ్లేయుల గణాంకాలు నాడు 100మంది జనాభాకి 8మంది రోగులు 92 మంది ఆరోగ్య వంతులు. నేడు 100 మంది జనాభాకి 76% నుండి 80% - రోగులు- 20మంది ఆరోగ్యవంతులు మరి నేటి ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం డాక్టర్ల ద్వారా వైద్యం ఎంతమందికి అందుతుంది. 100సం॥ క్రితము డాక్టర్లు, **10 రోజుల క్రితము రోగి ఏమి తిన్నది నాడి ద్వారా తెలుసుకొనేవారు.** నేటి డాక్టర్లు రోగి చెప్పిన దానిని బట్టి మందులు వాడుట. అల్లోపతి వైద్యంలో చికిత్స లేదు. **Trial and Error** బాణం వేయి తగిలితే సరి, లేకుంటే దైవం

మీద నెపము, కసాయి గొర్రెను కోసేటప్పుడు ఆలోచన విధంగా నేటి డాక్టర్లు ఆలోచన వివిధ కంపెనీలు ఇచ్చే కమీషన్, వ్యాపార దృష్టి ఒకసారి రోగి డాక్టరు దగ్గరకు వెళ్తే అంతే సంగతులు. వేలు, లక్షలు ఖర్చులు **అది కూడా గ్యారెంటీలేదు.**

పరిష్కార మార్గాలు

ప్రతి మనిషి సొంత వైద్యము చేసుకోవాలి. అసలు వైద్యమే అవసరం లేకుండా కూడా బ్రతకవచ్చు. మన పూర్వీకుల సంప్రదాయము, మన ఇంట్లో ముసలివారి సలహాలు పాటిస్తే జీవితాంతము ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. వాగ్భటచార్యుల వారు చరకుని శిష్యుడు మనకు 7000 వేల రకాల సూత్రములను అందించారు అందులో కొన్ని ముఖ్యమైనవి ఆచరించితే చాలు. ఆయుర్వేదంలో ఋషులు - **రోగి-అందరి కంటే గొప్ప వైద్యుడని చెప్తారు.** జీవితంలో 85% సొంతంగా వైద్యం చేసుకోవచ్చు. మిగతా 15%లో మాత్రమే ఆయుర్వేద డాక్టరు అవసరము. **శరీరాన్ని అర్ధం చేసుకొని భోజనాన్ని, పానీయాలను గుర్తించి తెలుసుకుంటే మీరే డాక్టరు.** శరీరంలో అవయవాలు, ఉపాంగాలు, ఒకదానికొకటి సంబంధాలు కల్గి ఉన్నాయి.

భోజనాన్ని గురించి తెలుసుకొన్న వారికి ఏ రోగాలు రావు.

భోజనాలు - వంటగది గురించి విజ్ఞానము భారతదేశంలో 1000సం॥ (రీసెర్చ్) పరిశోధనలు చేసి మనకు గ్రంధాల ద్వారా మన ఋషులు అందించారు. విదేశాలలో భోజనమే లేదు. వారికి రీసెర్చ్ అవకాశము లేదు.

ఉదా :	**భారతదేశం**	**యూరప్- అమెరికా-జర్మనీ-ఫ్రాన్స్ మొ॥ విదేశాలు**
1.	తీపు పదార్ధపంటలు	తియ్యటివి ఏవీలేవు
2.	పులుపు పంటలు	లేవు
3.	చేదు పంటలు	లేవు
4.	కారం పంటలు	ఆలుగడ్డ, ఉల్లిగడ్డ
5.	వగరు పంటలు	లేవు
6.	ఘాటు పంటలు	లేవు

(షడ్రుచులు) సంబంధించి అన్ని రకాల పైర్లు, పండ్లు, పంటలు ఇంకా పూలు అన్ని గ్రామాలలో వున్నాయి. అందుకే **"భారత్ ఈజ్ గ్రేట్"** అన్నారు.

భారతదేశము 20కోట్ల కుటుంబాలతో వర్ధిల్లుచున్నది.

ఆహార నియమాలు :

శాఖాహారాన్ని తినేవారు కూడా జబ్బులు తెచ్చుకుంటున్నారు కదా అని ఎవరైనా అనవచ్చు. నిజమే కానీ మనం ఆ శాఖాహారాన్ని ఎలా వండుకోవాలో అలా వండుకోవడం లేదు. అదే జబ్బులకు కారణమౌతున్నది. బహుశా ఇలాంటి రోజులు దాపురిస్తాయని 3500 సంవత్సరాల క్రితమే వాగ్భటాచార్యులు వీరి గురించి ఊహించగలిగారు. అందుకే ఆనాడు ఆయన చెప్పిన 7000 ఆహార నియమాల్లో కేవలం 15 నియమాలను మాత్రమే మనం ఈనాడు పాటించినా చక్కటి ఆరోగ్యంతో జీవించవచ్చు. ఆ మహా వైద్యుడు చెప్పిన **మొదటి నియమం......**

1. ఆహారం వండేటప్పుడు సూర్యుడి వెలుతురు, గాలి స్పర్శ తగలాలి. అలా తగలకుండా వండబడిన ఆహారాన్ని భుజించకూడదు. ఎందుకంటే అది విషంతో సమానం.

వివరణ : ఈ నియమాన్ని మనం ఇళ్ళలో పాటిస్తున్నామా? లేదా, ఎందుకు? మనం ప్రెషర్ కుక్కర్లు వాడుతున్నాం. **కుక్కర్‌లోకి బయటి గాలి లోపలికి వెళ్ళదు. సూర్యుని కాంతి అసలు ప్రవేశించదు.** అందులో వండబడిన ఆహారాన్ని భుజిస్తే 48 రకాల వ్యాధులు రావడం ఖాయం. ఈ మాట ఎవరన్నారు. సాక్షాత్తూ సి.డి.ఆర్.ఐ శాస్త్రవేత్తలే అన్నారు. **సెంట్రల్ డ్రగ్ రీసర్చ్ ఇన్‌స్టిట్యూట్ శాస్త్రవేత్తలు 18 సం॥లపాటు పరిశోధనలు జరిపాక నిర్ధారించిన సత్యమిది.** డయాబెటిస్, ఆస్మా, బ్రాంకైటిస్ లాంటి జబ్బులు రావడమే కాక, ఆయు:ప్రమాణం తగ్గి, శక్తి నశించి, రోగనిరోధక శక్తి ఘోరంగా క్షీణిస్తుంది. **మనకే దురలవాట్లు (పొగత్రాగడం, మద్యం సేవించడం మొ॥) లేకపోయినా, కుక్కర్‌లో వండిన ఆహార పదార్థాలు** (అన్నం, పప్పు, కూర మొ॥) రోజూ తిన్నామంటే **48 రకాల వ్యాధులు** రావడం సూర్యుడు తూర్పున ఉదయిస్తాడు అన్నంత వాస్తవం. **1950లో 5లక్షలు కూడా లేని డయాబెటిస్ వ్యాధిగ్రస్తుల సంఖ్య నేడు 5 కోట్లకు ఎలా పెరిగింది?** 2014 కు ఈ సంఖ్య 10 నుండి 12 కోట్లకు ఎందుకు పెరగబోతోంది? అప్పటికీ, ఇప్పటికీ జనాభా ఎంతో పెరిగింది అన్న అభిప్రాయాన్ని పరిగణనలోకి తీసుకున్నా, ఇంతమంది రోగాలబారిన పడకూడదు. మరి అసలు కారణమేమిటి? కారణం ఇదే. **కుక్కర్‌లో వండబడిన ఆహారం తినేవాళ్ళ సంఖ్య 1950 నుండి గణనీయంగా పెరిగింది.**

కాబట్టి ఈ నాటికీ **అల్యూమినియం (సిల్వర్)** పాత్రలు మనం వాడుతునే **ఉన్నాం. రోగాల బారిన పడుతూనే ఉన్నాం.** అల్లోపతి వైద్యులు మాత్రలు, ఇంజెక్షన్లు సూచిస్తూనే ఉన్నారు. వాటిని అత్యధికంగా ఇంగ్లాండు, అమెరికా లాంటి దేశాల

కంపెనీలే తయారుచేస్తాయి. మనం వాటినే కొంటున్నాం. **లాభాలు విదేశాలకి, రోగాలు మనకు,** మనదేశానికి. (ఈ సందర్భంగా, ఎంతో అంకితభావంతో తన వృత్తిని నిర్వహిస్తున్న ప్రముఖ వైద్యులు చెప్పిన ఒక విషయాన్ని గుర్తుచేస్తాయి. ఆయన ఇలా అన్నారు. "మేము సూచించే మందులు కేవలం 10 నుండి 15 శాతం వరకూ మాత్రమే మీ రోగాలను నయం చేస్తాయి. మిగిలిన **85 నుండి 90 శాతం వరకు మీరు తినే ఆహారం మీదనే మీ ఆరోగ్యం ఆధారపడి ఉంటుంది).** కానీ మనమెలా వున్నాం? **మందులే ఆహారంగా బ్రతుకుతున్నాం.** ఆహారం ఔషధంగా వుండాలి. భారతీయులైన మనం మన దగ్గర సేంద్రీయ వ్యవసాయంలో పండించిన కాయగూరలు, ఆకుకూరలు, పళ్ళలో **ఔషధ గుణాలున్నాయని తెలుసుకోలేక, మందులు వేసుకోవడం జీవితంలో భాగంగా మార్చుకున్నాం.** ప్రెషర్ కుక్కర్లు అల్యూమినియంతో తయారు చేయబడతాయి. అందులో తయారైన పదార్ధాలు తినడం మాననంత వరకూ మనం రోగాల బారినుండి తప్పించుకోలేము.

మరికొందరు ఇలా అంటారు. " మేము అల్యూమినియం కుక్కర్లలో స్టీలు గిన్నెలు పెట్టి వండుకుంటాము. దీనితో ఇబ్బంది లేదు కదా?" ఖచ్చితంగా ఇబ్బందే. ఎందుకంటే **కుక్కర్లలో పప్పు (కందిపప్పు) ఉడకదు, పగులుతుంది. ఉడికిన పప్పే ఆరోగ్యానికి మంచిది. పగిలిన పప్పుతో అనారోగ్యమే.** ఉడకడమంటే ఏమిటి? మనం తినే ఆహారం ద్వారా మనకు 18 రకాల సూక్ష్మ పోషకాలు మన శరీరంలోకి వెలితేనే మనం ఆరోగ్యంగా ఉంటాము. వీటినే మైక్రో న్యూట్రియంట్స్ అని అంటారు.

ఐరన్, సిలికాన్, సల్ఫర్, కాల్షియం, కార్బోహైడ్రేట్లు మొ॥ వీటిలో ఇవేవీ అందవు. ఎందుకంటే కందిపప్పు కుక్కర్‌లో పగులుతుంది. పై నుండి ఆవిరి యొక్క ఒత్తిడి, క్రింద నీళ్ల యొక్క వేడిమి కారణంగా పప్పులు మగ్గుతాయి. కానీ ఉడకవు. ప్రకృతి కందిపప్పు ద్వారా ఏయే పోషక విలువలను అందించిందో, అవన్నీ మనం తినగలిగేందుకు అనువుగా మారితే, దాన్ని " ఉడకడం" అంటారు. అలా కుక్కర్లో ఎన్నటికీ జరగదు. మనం వెండి, బంగారు కుక్కర్లు వాడినా మిగిలేది అనారోగ్యమే. ఎందుకంటే **కుక్కర్ ప్రకృతికి విరుద్ధంగా పనిచేసే ఒక పరికరం. ప్రకృతికి విరుద్ధమైనదేదీ ఆరోగ్యానికి మేలు చేయదు.**

కందిపప్పు పంటకాలము 6-7 నెలలు, కావున అది నిదానంగా భూమి గాలి, సూర్యరశ్మి అంటే ప్రకృతి ద్వారా ధాన్యము తయారు అవుతుంది. **కావున అది ఉడికే కాలము కూడ ఎక్కువ తీసుకుంటుంది. అప్పుడే మన శరీరానికి కావాల్సిన పోషకాలు సక్రమంగా అందుతాయి.** ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో పోషకాలు పోయి నిర్జీవ పదార్థాము తయారవుతుంది.

రిఫ్రిజరేటర్

ఇందులో ఉంచబడిన పదార్థాలకు కూడా, గాలి, వెలుతురు, సూర్యరశ్మి, తగలదు. **12 రకాల గ్యాసులను రిఫ్రిజిరేటర్ విడుదల చేస్తుంది. అవి** CFC.

క్లోరిన్ విషం, ఫ్లోరిన్ తీవ్ర విషం, కార్బన్ డై ఆక్సైడు విషాలకు రారాజు.

క్లోరిన్ + ఫ్లోరిన్+ కార్బన్ డై ఆక్సైడులతో కలిసి పనిచేస్తుంది. ఇవి అన్ని విషపదార్థములే మన శరీర ప్రక్రియ శ్వాస గురించి ప్రాణాయామము అంటారు. దీనిలో మనం వదిలేది కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ నే, దానిని ఎందుకు వదులుతున్నాము. 1ని॥ వదలకుంటే మీరు చచ్చిపోతారు. అంటే మనకు ప్రమాదకరమైన వాయువులు మనం బయటికి వదలాలి. దీనిని మనకు ప్రకృతి ఏర్పాటుచేసింది. అప్పుడే మనం బ్రతికేది. కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ లాగానే క్లోరిన్, మరియు ఫ్లోరిన్ పనిచేస్తాయి. ఇవి మూడు కలిసి 12 రకాల గ్యాసులను రిఫ్రిజిరేటర్ ఒకేసారి వదలుతూ ఉంటుంది. CFC 1 నుండి CFC 12 వరకు 24 గం॥ వదలుతు ఉంటుంది. మీరు దానిలో ఉంచిన పదార్థాములన్నిటిపైన దాని ప్రభావము ఏర్పడుతుంది. మేము ఆహార పదార్థాలను మూతపెట్టి ఉంచామని అనుకోవచ్చు. కాని అవి స్టీలు నుండి కూడా చొచ్చుకొని వెళ్తాయి. హై ప్రెషర్ వల్ల ఎంతమందము ఉన్నా చేధించుకొని వెళ్ళి పథార్థంపై విషం చేరుతుంది. ఇంతటి విషతుల్యమైన రిఫ్రిజిరేటర్‌లో ఉంచి ఆహార, పానీయాలను మనం తింటున్నది, విషాన్ని అని గుర్తుంచుకోండి. అయితే ఆ విషంలో ఉన్న బేధాలు 3 రకాలు

ఒక రకం **వెంటనే ప్రభావం చూపుతుంది. మరొక విషం దీర్ఘకాలికంగా చూపుతుంది.** 5, 6 సం॥ తర్వాత దాని ప్రభావాలు తెలుస్తాయి. కావున వీలైనంత తొందరగా దాన్ని వదిలించుకోండి. ఎందుకంటే మనిషికి ఆశ ఉంటుంది. ఇది ఉన్నది కదా ఈ ఒకసారికి ఉపయోగించుకొందామని అనుకుంటూ, ఆహార పదార్థాలను అందులో ఉంచుతాము, అందువల్ల **దానిలో ఉంచబడిన పదార్థాల పోషక విలువలు నాశనమవుతాయి. అసలు రిఫ్రిజిరేటర్ ఎందుకు కనుగొన్నారు?** ఎవరు, ఎందుకు, ఎలా అని ప్రశ్నించుకోండి, చల్లటి దేశాలు, అమెరికా, కెనడా, జర్మనీ, ఫ్రాన్స్, స్వీడన్, స్విజ్జర్‌లాండ్, డెన్మార్క్, నార్వే, అక్కడ ఉష్ణోగ్రత దాదాపు -40 డిగ్రీలు ఉంటుంది. 40+ కు వెళ్లినా 15 డిగ్రీలు మించదు. దీని వల్ల వారికి చాలా ఇబ్బందులు ఏర్పడుతాయి. దీనికి ఒక ప్రయోగం చేయండి. మంచు గడ్డలను నాలుగు వైపుల ఉంచి పడుకుంటే, 15 ని॥ శరీరం గడ్డ కట్టుతుంది. మంచు వాతావరణంలో నివసిస్తున్నవారు 6 నెలలు మంచులో నివశించాల్సి ఉంటుంది. 7, 8 నెలలు ఎండ

ఉండదు. యూరప్ దేశాలలో అందుకోసం వారి వాతావరణ పరిస్థితులను బట్టి పెంచుకొనుటకు తగ్గించుకొనుటకు రిఫ్రిజిరేటర్ తయారయింది. వారికి తప్పని పరిస్థితి వారికి అల్లోపతిలో ఎన్నో మందులు ఉష్ణోగ్రత ఎక్కువ - తక్కువలో చెడిపోతాయి. కనుక **దానిని మందులు నిల్వకోసం తయారు చేసుకొన్నారు. కాని ఆహార పదార్థం కోసం కాదు. వారి మిలటరి అవసరాల కోసం తయారు చేసుకొన్నారు.**

ఈ ఫ్రిజ్‌లు అందుకోసమే, ఇది మనకోసం కాదు. భారతదేశంలో దాని అవసరంలేదు. 6-7 నెలలు మంచు కురుస్తుంది. కావున అక్కడ సమయానికి అవసరమున్న వస్తువులు దొరకవు. కాయకూరలు దొరకవు, తినే వస్తువులు దొరకవు. అందుకే ఎండకాలంలో దొరికినప్పుడు ఎక్కువ మోతాదులో కొని నిల్వచేసుకొంటారు. మనకర్మ కొద్దీ బ్రిటిష్ వారి ద్వారా అది మనదేశానికి వచ్చింది. దురదృష్టమేమంటే సైన్సు **గురించి క్లోరిన్, ఫ్లోరిన్, కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ గురించి ప్రతిరోజు విద్యార్థులకు చెప్పే అధ్యాపకులు, ప్రొఫెసర్స్ కూడా వారి ఇల్లలో దీనిని తెచ్చి పెట్టుకున్నారు.** ఇంట్లోవారి బాధలు పడలేక తెచ్చామని అంటున్నారు. అంటే వారుకూడా ప్రకృతికి విరుద్ధంగా నిస్సహాయ స్థితిలో ఉంటున్నారు. **ప్రకృతికి విరుద్ధంగా కుక్కర్ తర్వాత ఫ్రిజ్** మన **ఇళ్ళలో ఉండి అనేక వ్యాధులను కలుగజేయు చున్నాయి.** కావున దీనిలో పదార్థాలు, పానీయాలను వాడి రోగాలు తెచ్చుకోవద్దని మనవి...

మరొక సూత్రము

2. తయారైన ఏ ఆహారమయినను **48 ని॥లోపు ఆ ఆహారాన్ని భుజించాలి.** అన్నంకాని, పప్పుకాని, పాయసం కాని, రొట్టె కాని, ఏదైన సరే 48ని॥లలో తినాలి. (48 పలములు, సంస్కృతి పదము) (1 ని॥కి 52 ½ భాగం 1 ఫలం) ఎందుకు 48ని॥లలో భోజనము చేయాలి అంటే, 48ని॥ల తర్వాత అందులో పోషకాలు తగ్గుచూ ఉంటాయి. వండిన 6 గం॥ల తర్వాత పోషకాలు అందాసుగా ½ వంతు తగ్గవచ్చు. **12గం॥ తర్వాత తింటే దాదాపు పోషక విలువలు లేనట్లే 24 గం॥ల తర్వాత అయితే దుర్గంధము అవుతుంది.** 3500 సం॥ల క్రితమే వాగ్భటాచార్య మహర్షి చెప్పారు. కావున మనకు అన్నం కాని కాయగూరలు కాని ఫ్రిజ్‌లో పెట్టాల్సిన అవసరం ఉన్నదా, మరి ఫ్రిజ్‌కు డబ్బులు, 365 రోజులు కరెంటు ఖర్చులు, స్థలము నష్టము, **కనుక దానిని నిదానంగా దూరం చేయండి.**

మన దేశంలో ఈ మధ్య వాతావరణ కాలుష్యాలపైన ప్రపంచ వ్యాప్తంగా పెద్ద ఎత్తున చర్చలు జరుగుతున్నాయి. వాతావరణము మార్పులు జరిగి చల్లదనము

తగ్గి భూతాపము పెరిగిపోతున్నది. వేడిని పెంచే వాటిలో అగ్రస్థానములో నిలిచేవి ఫ్రిజ్‌లే. CFC 1 నుండి CFC 12 వరకు, ఇండోనేషియా బాలిలో 120 దేశాల ప్రతినిధుల సమావేశం జరిగింది. **CFC ప్రొడక్షన్ తగ్గించడం ఎలాగా అని, కావున మనం కూడా భూమి మీద వేడితగ్గాలంటే ఫ్రిజ్‌లను దూరం చేయాలి.**

మైక్రోఓవేన్

ఇదికూడా టెంపరేచర్ కంట్రోలు కొరకే ఇది పదార్థాలను ఒక వైపునే వేడి చేస్తుంది. మొత్తం వేడికాదు. వేడి చేయడం అంటే మన విధానం ఒకేసారి అన్ని వైపులనుండి వేడి కావాలి. అలా చేయగలిగేది నీరు మాత్రమే. వేరేది ప్రపంచంలో లేదు. **మైక్రోఓవేన్ కూడా యూరప్ దేశాలు శీతలం కాబట్టి వారికోసం తయారు చేయబడింది. మనది వేడిదేశం కాబట్టి వాటి అవసరం లేదు.** మన ఇళ్ళలో స్టేటస్ సింబల్ చేసుకొంటున్నారు. ఇవి నిస్సహాయల నుండి పుట్టుకొచ్చినవి, తప్పనిసరి పరిస్థితులు అనుకొంటున్నాము. అంతేగాని **వాటి అవసరం మనకు లేదు. మనం కష్టపడి సంపాదించిన డబ్బులు ఖర్చుపెట్టి ఆరోగ్యాన్ని మనమే నష్టపరచుకుంటూ, ఆర్థికంగా ఇంకా నష్టపోవుచున్నాము.** కావున ఆరోగ్యరీత్య వీటిని మన ఇంటి నుండి **ఎంత తొందరగా బయటికి పంపితే అంత ఆరోగ్యంగా ఉంటాము.** ప్రకృతికి మనము దూరమయి ఎంతో నష్టపోతున్నాము. మనకి అవసరము లేని నష్టము కలుగజేసే వస్తువులు కొని ఆర్థికంగా నష్టపోతున్నాము. మరి వాటిని ఉపయోగించి ఆరోగ్యాన్ని శరీరాన్ని నష్టపోతూ డబ్బులను రెండు విధాలుగా నష్టపోతున్నాము. ఆ డబ్బులు ఎంత అంటే -పెప్సీ, కొకాకోలా కంపెనీలు 1000% ప్రాఫిట్‌ను పొందుతుంటే, ప్రాక్టర్ & గాంబిల్ 20,000% ప్రాఫీట్ అలీలీలి అనే కంపెనీ 35,000% ప్రాఫిట్ **మనదేశం నుండి తీసుకొని పోతున్నాయి.** ఇవి కాకుండా రైతులకు ఎరువులు మందులు - పురుగు మందులను అమ్మి ప్రతి సం॥ **55 లక్షల కోట్లు ఆదాయం తీసుకొని వెళ్లుతున్నాయి.** కావున మనమందరు ఆలోచించాలి. ఇది ఇలాగే కొనసాగితే మన **దగ్గర కొన్ని సం॥లకు డబ్బులు వుండవు. ఆరోగ్యము వుండదు. అప్పుడు ఇథియోపియాలాగ** మనము **కూడా ఇబ్బందులు నుండి ఎన్నటికీ బయటపడలేము.**

దీనికి పరిష్కారము వాగ్భటులు రచించిన 7000 వేల సూత్రాలను తగ్గించు కుంటూ రాజీవ్ దీక్షిత్ గారు 50 సూత్రాలు దేశ ప్రజల కోసం అందించారు. అందులో నుండి ప్రస్తుత పరిస్థితులలో దేశ పరిస్థితి ప్రజల ఆరోగ్యం కొరకు ముఖ్యమైన 15 సూత్రాలను వివరించారు. ఇవి అనుసరిస్తే డాక్టరుతో అవసరం లేకుండా జీవితమంతా ఆరోగ్యంగా, సుఖంగా జీవించవచ్చు.

వాటిలో మొదటిది. **1. ఆహార పదార్థములు తయారు చేయుట : వండేటప్పుడు గాలిస్పర్శ, సూర్యరశ్మి లభించకపోతే అటువంటి ఆహారాన్ని భుజించరాదు.** ఎందుకంటే అది విషంతో సమానము ప్రపంచంలో రెండురకాల విషాలు, ఒకటి వెంటనే పని చేస్తుంది. మరొకటి నెమ్మదిగా ప్రభావం చూపుతుంది. తక్షణమే ప్రభావం చూపే విషము నాలుకపై ఒక బిందువు పడగానే మృత్యువు తప్పదు. ఇంకా రెండోది. నెమ్మదిగా 1సం॥,2సం॥,5సం॥,10సం॥,20సం॥లలో ప్రభావము చూపుతాయి. అలా క్రమక్రమంగా మృత్యువుకు దగ్గరగా చేరుస్తాయి. దీనివల్లనే ప్రజలందరు బాధపడేది. అందుకే ఆరోగ్య నష్టాలు, ఆర్థిక నష్టాలు, టైము (కాలము)నష్టము. కలుగుతాయి.

2. భోజనము వండేటప్పుడు గాలి, సూర్యరశ్మి తగలకుండా వండే పదార్థాలను తినవద్దని చెప్పారు. ఎందుకంటే అది విషంతో సమానము. **ప్రెషర్ కుక్కర్‌లో వండినది తినవద్దు. ఎందుకంటే దానిలోకి గాలి, సూర్యరశ్మి తగిలే విధంగా తయారుచేయలేదు.** CDRI వారు ప్రయోగాలు చేసి ఇది వాస్తవమని చెప్పారు. మరియు ఇవి అల్యూమినియంతో తయారుచేయబడి ఉంటాయి. **ఇవి భోజనాన్ని వండడానికి గాని, నిల్వ చేయుటకు గాని ఏ మాత్రము పనికి రావు.**

18 సం॥ రీసెర్చి చేసి చెప్పారు. వీటిలో తయారైన ఆహారపదార్థాలు తింటే CDRI రాదు బ్రోకరైటిస్-డయాబిటిస్ - ఆర్థరైటిస్ కూడా వచ్చే అవకాశం కలదు. ఆస్తమా, టి.బి, ఎక్కువ వచ్చే అవకాశాలు కలవు. 48 వ్యాధులపై ప్రెషర్‌కుక్కర్‌లో వండిన వాటిపై ప్రయోగాలు చేసి నిర్ధారించారు. ముఖ్యంగా స్త్రీలలో పరిశోధన చేశారు. లక్నో ఇతర జిల్లాలో పరిశోధన చేశారు. వారు చెప్పిన విషయాలలో ఆయు:ప్రమాణము - రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గిపోయి వేగంగా రోగాల బారిన పడతారని తెలిసిన విషయం.

రిఫ్రిజిరేటర్-ఫ్రిజ్: మైక్రోఓవెన్- ఆధునిక, సాంకేతిక పరిజ్ఞానములో ప్రవేశపెట్టిన వస్తువులు. మన ఇళ్ళలో ప్రవేశించిన వస్తువులలో ఉంచబడిన ఆహార పదార్థాలు వాగ్భటుల సూత్రాల అనుసరించి అవి తినకూడదు. అవి విషంతో సమానము.

మీరు అనుకోవచ్చు వీటి వల్ల టైం ఆదా అవుతుందని, సరే ఆదా అయిన టైం ఎందుకోసం వినియోగిస్తున్నారు. అంటే TV లలో వచ్చే సీరియల్ చూస్తున్నారు.

ప్రతిరోజు గంటసమయం ఆదా చేస్తే మరి అనారోగ్యాలతో ఎన్నిరోజులు హాస్పిటల్‌లో గడపవలసి వస్తుంది. దీనివల్ల తెలిసిన రిజల్టు జీరో. అదే ముఖ్యంగా గుర్తుంచుకొని, ఆహారపదార్థాన్ని వండేటప్పుడు గాలి, వెలుతురు, తగిలే పాత్రలు వాడి వండాలి.

కందిపంట పండటానికి 7,8 నెలల సమయం తీసుకొని పండుతుంది. ప్రకృతి నియమము గర్భంలో పిండము తయారు కావాలసిన సమయంలాగా పొలంలో ఎంత ఎక్కువ సమయం తీసుకుంటుందో ఉడకడంలో కూడా అధిక సమయం పడుతుంది. విటమిన్లు, ప్రొటీన్లు కావాల్సినంత ఆహారం తయారు చేసుకొనుటకు ప్రకృతి నుండి తీసుకొని ధాన్యము తయారు అవుతుంది.

మట్టి పాత్రలో ఉడికినవి - మైక్రొనూట్రియంట్స్ 100% ఉంటే

కుక్కర్‌లో ఉడికినవి - 13 % న్యూట్రియంట్స్ మాత్రమే వుంటాయి.

మట్టి పాత్రలో రుచి చాలా బాగుంటుంది. శరీరానికి పరిపూర్ణమైన పోషకాలు అందుతాయి. **డయాబిటిస్ - మోకాళ్లనొప్పులు రావు-కంటిచూపు తగ్గదు. పళ్ళు గట్టిగా ఉంటాయి. మట్టి పాత్రలో వండినవి తిన్నప్పుడు మాత్రమే, మనిషి సంపూర్ణ ఆరోగ్యవంతుడిగా ఉంటాడు.** కుమ్మరి పెద్ద సైంటిస్టు - మట్టిని గురించి వీరికి సంపూర్ణ అవగాహన ఉంటుంది.

1. మట్టి పాత్రలు వీలు కాకుంటే **ఇత్తడి పాత్రలు వాడండి.** వందలమంది పేషంట్లు - డయాబిటిస్-8 నెలలు అన్ని **మట్టి పాత్రలలో తిన్న కారణంగా 480** నుండి 180 యూనిట్ల **షుగర్ తగ్గింది. పెద్ద పెద్ద కంపెని యజమానులు అందరు మట్టిపాత్రలు మాత్రమే వాడుతున్నారు.** గుజరాత్, రాజస్తాన్‌లలో మట్టిపాత్రలు వాడుతున్న వారందరు (లక్షల కుటుంబాలు) ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా ఉన్నారు. మట్టిలో 18 రకాల నూట్రిన్స్ ఉన్నాయి. మనిషికి రోజు 18 రకాల పోషకాలతో కావాలసిన ఆహారం కావాలి. తక్కువ సమయంతో వండుటవల్ల అందులోని పోషకాలు నాశనం అవుతాయి. ప్రకృతిలో, పోషకాలతో పండిన పంటలు మట్టి పాత్రలలో నెమ్మదిగా ఉడుకుతుంది. అందులో ఉన్న పోషకాలు నీటితో పాటు క్రమంగా వృద్ధిచెంది ఉడికి సంపూర్ణ పోషకాలతో ఉంటుంది.

పూరీజగన్నాథ ఆలయములో ప్రసాదాలు-పదార్థాలు అన్ని మట్టి పాత్రలలోనే **వాడుతున్నారు.** కారణము సంపూర్ణమైన పోషకాలతో శక్తివంతముగా ఉండుట కొరకు. **మట్టియే పవిత్రమైనది, వైజ్ఞానికమైనది.** మనశరీరం చనిపోయిన తర్వాత కాల్చితే **20గ్రా॥ మట్టిగా మారుతుంది. (బూడిద)** దానిని పరిక్షీస్తే అందులో 18 రకాల సూక్ష్మ పోషకాలు ఉన్నాయి. **కావున మట్టికి, మనిషికి అవినాభవ సంబంధము ఉన్నది.**

2. ఇక 48 ని॥ విశిష్టత :

మన చిత్తము, మనసు, ధర్మము పట్ల ఆకర్షింపబడి వుంటుంది. అది మన DNA లో ఉంటుంది. మనకు ప్రకృతిని ధార్మికంగా జోడించి పెద్దలు అందించారు. **వేడి దేశాల DNA చల్లటి దేశాల DNA పూర్తిగా భిన్నంగా ఉంటాయి.**

యూరప్, అమెరికా, భారత్, బంగ్లా, పాకిస్తాన్‌ల DNA లు వేరు వేరుగా ఉంటాయి. **అన్ని మతాలు ధర్మాలు, వేడి దేశాలనుండి పుట్టుకొచ్చాయి.** క్రైస్తవమతము ప్రారంభము ఇక్కడే తూర్పు నుంచి మొదలు, ఇస్లాం ధర్మం కూడ తూర్పు నుంచి మొదలు, మన హిందు ధర్మం కూడ తూర్పు నుండే మొదలు.

10 చ॥ అడుగులు కోసం 33 కోట్లమంది ఇస్లాం, క్రైస్తవులు కొట్టుకుని చనిపోయారు. కాని దాన్ని వదలడానికి ఇష్టపడరు. పాలస్తీనా – ఇజ్రాయిల్ ఆసియాలో ఉన్నాయి. ఆసియా తూర్పున ఉన్నది. ధర్మాలన్ని ఇక్కడ తూర్పు నుంచె మొదలు. ఇక్కడి DNA అటువంటిది.

48ని॥ల లోపు భోజనం చేయడం. వేడి పదార్థాలను అన్నం, రొట్టెలు, పప్పుకూరలు అన్ని వేడిగా తినడం. **పశ్చిమాన గోధుమలు చల్లటి ప్రదేశంలో పండుతాయి. వారు బ్రెడ్‌లను మాత్రమే తింటారు.** ప్రపంచములో 56 దేశాలలో వేడి వస్తువుల పదార్థాముల విలువ తెలియదు. **తాజాగా, వేడిగా తినేది భారతీయులకు మాత్రమే తెలుసు.** ఇది మన అదృష్టం – **యూరప్‌లో 3 నెలల రోటీలు, బ్రెడ్‌లు తింటారు.**

3. వంటకు ఉపయోగించే పిండి గురించి వాగ్భటాచార్యులు : రొట్టె తయారైన 48ని॥లోపు తినాలి. జొన్న, సజ్జలు, రాగులు మొ॥ వాటి విషయముతో **7 రోజులలోపు పిండి మాత్రమే ఉపయోగించాలి.** ఎందుకంటే వాటిలో పోషక పదార్థాములు తగ్గిపోతుంటాయి. **తాజపిండి – తిరగలి-యిసురాయి వల్ల సాధ్యం.** భారతదేశంలో తాజాగా పిండిని తయారు చేసివాడుట. వేల, లక్షల సం॥ల నుండి కొనసాగుతోంది.

తిరగలి రీసెర్చి ప్రపంచములో పెద్ద సైంటిస్టు డాక్టరు లాంటిది. **తిరగలితో పనిచేయుటవల్ల మనలో మాంస కండరాలను సమస్థితిలో ఉంచుతుంది.**

తిరగలి వాడే తల్లుల మీద రీసెర్చి- వీరికి సంబందించిన వివరాలు : తిరగలి ఉపయోగించేవారు 90 మంది. **వారెవ్వరికి సిజేరిన్ డెలివరి కాలేదు. వారికి కాళ్ళ నొప్పులు లేవు. బుజాల నొప్పులు లేవు. మెడనొప్పులు లేవు. డయాబిటిస్ లేదు. బి.పి.టెంక్షన్ లేవు- ఏలాంటి రోగాలు లేవు.**

తయారైన పిండి – మిషన్ – కెప్టన్‌కుక్ – మొ॥ అంగడిలో కొన్నది వారి ఇళ్ళలో డయాబిటిస్ – కీళ్ళనొప్పులు BP ఇంకా ఇతర 40కిపైగా రోగాలు ఉన్నాయి. **దీనిని బట్టి తిరగలిలో పనిచేసిన వారికి అత్యధికంగా పొట్టమీద వ్యాయామము జరుగును.** తల్లి కడుపులో గర్భాశయము ఉంది. **తిరగలి వల్ల గర్భాశయానికి ఎంత ఎక్కువ వత్తిడి ఉంటే అంత మెత్తదనం ఉంటుంది.** దీనివల్ల బిడ్డపుట్టుక తిరగలి వల్ల కదలికలు బాగా జరిగి వారికి నార్మల్ డెలివరి జరుగుతున్నాయి. పూర్వము మన తల్లులు 8–10 మందిని కనేవారు. అప్పుడు వారికి సిజేరిన్‌లు లేవు, కారణము తిరగలి. మంత్రసాని వచ్చి అప్పటికప్పుడు డెలివరీ చేసి వెళ్ళేది వంట వండినంత సులభంగా జరిగేది. కొంతమంది డాక్టర్లు 15సం॥ రీసెర్చి చేశారు. ఆపరేషన్ లేకుండా కాన్పులు గురించి తిరగలి వాడుటవల్లనే ఇది సాధ్యం తప్ప వేరే ఏవి లేవని చెప్పారు. 7నెలల గర్భము వరకు తిరగలి ఉపయోగించవచ్చు. **సిజేరిన్ ద్వారా పుట్టిన పిల్లలకు సహజంగా పుట్టిన పిల్లలకు భూమికి ఆకాశానికి ఉన్నంత తేడా వుంటుంది.** సహజ ప్రసవం ద్వారా పుట్టిన పిల్లలు చాలా ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా బ్రెయిన్ డెవలప్ బాగా ఉంటుది. చలాకీగా ఉంటారు. సిజేరిన్ ద్వారా పుట్టిన పిల్లలు ఎక్కువగా రోగ గ్రస్తులవుతుంటారు.

గర్భిణి ఉన్న ప్రతి ఇంట్లో తిరగలి తప్పక ఉండాలి.

బరువు తగ్గుటకు ఉపయోగపడుతుంది.

– **ప్రతి రోజు 15ని॥ తిరగలి ఉపయోగిస్తే బరువు, 3నెలలకు 15 నుండి 20 కిలోలు తగ్గుతారు.** పురుషులు కూడ వాడండి. యూట్రస్ మహిళలకు 45 ఏళ్ళ వయస్సులో గర్భాశయముతో ఎన్నో ఇబ్బందులు ఎదురవుతాయి. మెనోపాజ్ విడుదల అవుతుంది. మెన్సస్ సైకిల్. (స్త్రీల ఋతువు) ఆగుతుంది. ఆ టైములో ఎన్నో సమస్యలు కలుగుతాయి. ఈ సమస్యలు కాన్పు జరిగినప్పుడు కూడా కలుగవు. ఈ విషయాలను ఏ తల్లి అర్థం చేసుకోలేదు. ఉన్నపాటున చమటలు, వెంటనే చలి మొదలు, తరువాత కొద్దిసేపటకి ముఖం కందిపోయి వేడెక్కిపోతాయి. అర్థంకాదు. ప్రతి నిమిషంలో మార్పు, డిప్రెషన్, జీవితంలో విరక్తి వచ్చే పరిస్థితి, మనసులో ఉద్రిక్తత-ఒత్తిడి పెరుగును. దీనికి కారణం శరీరంలో హార్మోన్లు తయారుకావడం ఆగిపోతుంది. అవి మీకుఎంతో అవసరము. ఈ హార్మోన్లు తయారుకానప్పుడు ఆ ఇబ్బందులు కలుగుతాయి. కాబట్టి ప్రతి తల్లి 45–50సం॥ మద్య మరోజన్మ ఎత్తవలసి ఉంటుంది. వీటిని కంట్రోలు చేయవచ్చు. దీనికి వంటింటి పరికరాలు ఎంతగానో ఉపయోగము. తిరగలి, సెనకలు (రోలు) తల్లులకోసం తయారు చేసినట్లు వాగ్భటుల వారు అంటారు.

మీ జీవితంలో వచ్చే వాటికి అల్లోపతి మందులు మింగి తక్కువ చేయాలని చూస్తే సైడ్ఎఫెక్టులు వస్తాయి. ఎక్కువ స్థూలకాయము **HRP థెరఫీ ఒకటుంది.** దయచేసి దీనిని తీసుకోకండి. దీనిని మీరు తీసుకుంటే మీబరువు తగ్గించడము ఆ దేవుడి తరము కూడా కాదు. బరువు ఇంకా పెరుగుతుంది. ఎందుకంటే **హార్మోన్ రీప్లేస్‌మెంటు థెరఫీలో ఉపయోగించే మందులు శక్తిని పెంచును. శక్తి అనగా శరీరంలో ఎక్కువ బరువు పెంచేవి.** కాబట్టి మీరు మందులు తీసుకోకుండా ఉండాలంటే **ప్రతిరోజు ఉదయం 15ని॥, 20ని॥చొప్పున తిరగలి వాడండి** ఆరోగ్యము ఉంటుంది. డబ్బులు లేకుండా పిండి వస్తుంది. మీ జీవితం పూర్తి సురక్షితంగా, రోగరహితంగా ఉంటుంది. **పురుషులు కూడా దీనిని ఉపయోగించి బరువు (లావు) తగ్గండి.**

జిమ్‌లో మీరు లావు తగ్గాలని వెళ్లితే అది జరుగదు. జిమ్ ఆపితే ఇంకా ఎక్కువ అవుతుంది. జిమ్‌లో ఎక్స్‌ర్‌సైజు మీ జీవితానికి సరిపడేవి కావు. అవి అన్ని ఎక్కువ స్పీడులో పని చేసేవి. అదే తిరగలి, రోలు స్పీడు తక్కువ. నెమ్మదిగా పనిచేస్తుంది. కావున మనపై ప్రభావము ఎక్కువ పడుతుంది. మనది వేడి ప్రదేశము. **వేడి ప్రదేశాలలో శరీరంలో వాయు ప్రకోపము ఎక్కువగా ఉంటుంది. వాయువు అంటే వాతము.**

వేడి దేశాలలో ఉండేవారికి వాయుప్రకోపము సహజంగా అధికంగా ఉంటుంది. **వాయు ప్రకోపము ఎక్కువగా ఉన్నప్పుడు మనము ప్రతిదీ నెమ్మదిగా చేయాలి. వేగంగా చేస్తే వాయు ప్రకోపము ఇంకా ఎక్కువగును.** అందుకే భారతదేశంలో డ్యాన్సులు అన్ని కూడా నెమ్మదిగా ఉంటాయి. అదే యూరప్, రష్యాలలో పూర్తిగా విరుద్ధము వారికి చల్లదనము ఎక్కువ. శీతల దేశాలలో వాయువు పూర్తిగా వ్యతిరేకంగా ఉంటుంది. శరీరంలో వాయువు తక్కువగా ఉండి పిత్తము, కఫము ఎక్కువగా ఉండి, వారు వాయువును పెంచుట కొరకు ప్రతిదీ పాస్టుగా చేస్తారు. వారి డ్యాన్సులు పాస్టుగా ఉంటాయి. వారి డ్యాన్సు ఫాస్టు - మనది నెమ్మది. ప్రతి విషయంలోనూ వారిది ఫాస్టు

మనకు తిరగలి, సెనగలు(రోలు) ఎడ్లబండి తయారు స్పీడుతో వాతం పెరుగుతుంది. ఎడ్లబండికి చక్రం ముఖ్యం - చక్రం గురించి దాని అవసరం గురించి మొదట తయారు భారతదేశంలోనే మన ఎడ్లబండిని వాడాము. విమానానికి కూడా స్పీడులో వాడవచ్చు. కాని అది మనకు అవసరం లేదు. ఎందుకు నిదానం అంటే దానిని లాగే ఎద్దులు ప్రకోపము పెరగకుండా మనదేశంలో మనుష్యుల గురించి ఆలోచించినట్లుగా ఎడ్లను గురించి పశుపక్షాదుల గురించి ఆలోచించారు. అవి మనలో భాగంగానే ఆలోచించారు. కుటుంబముగా భావించారు. వేగంగా ఎడ్లబండిని లాగవలసివస్తే ఎడ్లలో వాయువు పెరుగుతుంది. **వాయువు పెరగడం వల్ల త్వరగా**

చనిపోయే అవకాశం కలదు. కాబట్టి ఎడ్లు ఎక్కువ కాలం జీవించి మనకు సహకరించే విధంగా ఎడ్లబండి స్పీడును నెమ్మది చేయడం జరిగింది. దానికోసం పెద్దచక్రం తయారు చేయడం జరిగింది. చక్రం పెద్దగా వుంటే స్పీడు తక్కువగా ఉంటుంది. చక్రం చిన్నదిగా ఉంటే స్పీడు ఎక్కువగా ఉంటుంది. మనది వాతప్రదేశము కాబట్టి మన అవసరము కొరకు మనం తయారు చేసుకున్నాము. ఉష్ణదేశాలలో వాతము ఎక్కువ కావున దాని ఆధారంగా మనము వస్తువులు తయారు చేసుకున్నాము. మన వంటింట్లో కూడా నెమ్మది వస్తువులనే తయారు చేశారు. **యూరప్ వారి వస్తువులు స్పీడుగా తయారు చేశారు.** కావున వారి వస్తువులు మనకు సరిపోవు. మసాల తయారి కరెంటు 2-18-50 తో పనిచేస్తుంది. పూర్తిగా ఫాస్టు మనకు అవసరం లేదు.

మిషన్ పిండి	**తిరగలి పిండి**
చాలా స్పీడులో వస్తుంది.	4 రకాల ఫలితాలు అసిడిటి,
వేడి ఎక్కువ	మోకాళ్ళ నొప్పులు, నిద్ర,
చల్లబరచి వాడండి.	పైత్య రోగాలు తగ్గాయి.
	బ్లెడ్‌ప్రెజర్ తగ్గింది. 38 రకాల వ్యాధులు రావు
	ఆనందం పెరుగుతున్నది.
	సంతోషం పెరుగుతుంది. డబ్బులు ఆదా-
	రొట్టెలు మెత్తగా ఉంటాయి.

ప్రతి ఇంటిలో తిరగలి, రోలు తప్పక ఉండాలి. వంటగదిలో 20, 25 సం॥ లో మార్పులు మన రోగాలకు మూలము. తిరగలి-రోలు-బదులు-మిక్సీలు, మిషన్ పిండి, వంటింటి మార్పులే తల్లులకు 90% రోగాలుగా మార్పు చెందాయి. (వాషింగ్‌మిషన్ - గ్రైండర్, ఓవెన్, ఫ్రిజ్, మిక్సి) **18 నుండి 60 సం॥ల వరకు శారీరక శ్రమ ఉండాలి. 60 సం॥ల** తర్వాత శారీరక శ్రమ తక్కువగా ఉండాలి. రసస్వాదనము, ఆనందము పోయింది- పనులతో పాటు పాటలు ఉండేవి. అవి పోయాయి. **ఇంట్లో ఫంక్షన్‌లకు పాటలు జానపదము పోయి సినిమా పాటలు,వచ్చాయి. పెళ్ళి, పుట్టినరోజు, రజస్వల, గర్భిణి సీమంతము ఇంకా అనేక కార్యక్రమాలలో జానపద పాటలు పోయి, టేప్‌రికార్డు, టి.వి, సి.డిల ద్వారా మారిపోయాయి. జానపద ఆనందము వేరు, సి.డి.ల ఆనందము వేరు వ్యవసాయంలో** ప్రతిపనికి జానపదాలలో పనిని అలసట **లేకుండా చేసేవారు.** ప్రాంతము, వాతావరణము బట్టి మన శ్రమను ప్రకృతిలో నిర్ణయింపబడినది.

2వ భాగము

అష్టాంగ యోగము వాగ్భటులు

పూర్వజన్మలో చేసిన పుణ్యఫలముగా మానవ జన్మవచ్చింది. దీని ద్వారానే మోక్షము పొందుటకు అర్హత, కేవలం మనిషి మాత్రమే మోక్షము పొందగలడు. జంతువులు, పశువులు, పక్షులు ఇంకా అనేక లక్షల జీవరాసులకు మోక్షం పొందే అర్హత లేదు. మనుష్యయోని ద్వార మాత్రమే మోక్షన్ని పొందగలరు.

మోక్షం అంటే ఏమిటి? వాగ్భటుల నిర్వచనము ఏ మనిషైనా స్త్రీకాని పురుషుడు కాని, తన దు:ఖాలను **పోగొట్టుకొని ఇతరుల దు:ఖాలను దూరం చేయడానికి నిరంతరము ప్రయత్నము చేయువాడే** (నేరవరవచ్చు, నేరవేరక పోవచ్చు) **మోక్షానికి చేరుదురని వాగ్భటులవారు అన్నారు.** దు:ఖం అంటే ఏమిటి? **మూడు రకాల దు:ఖాలు** ప్రపంచ మంతట ఉన్నాయి. మనుషులతో పాటు ప్రతి జీవికి

1. **దైహిక దు:ఖము – (శరీరక దు:ఖము) రోగాలు**
2. **దైవిక దు:ఖము – భగవంతుడు కలిగించే కష్టము ఉన్నట్లుండి అనుకోని చెడు సంఘటనలు, ప్రమాదాలు.**
3. **భౌతిక దు:ఖము – పేదరికము, నిరుద్యోగము, ఆకలి మొదలగునవి.**

సాధారణ గృహస్తుడు కూడ స్వామి కాకపోయిన సన్యాసి కాకపోయిన, మహాత్ముడు కాకపోయినా తన దు:ఖాలను తొలగించుకొని **ఇతరుల దు:ఖాలను తొలగించుటకు నిరంతరము ప్రయత్నం చేయువాడైతే తాను ఆ తపస్సుల కన్నా ఎంతో ఉత్తముడు.** గృహస్తుడే ఇతరుల దు:ఖాలాను తొలగించటకు ప్రయత్నం చేయగలడు. ఎందుకంటే తాను స్వతహాగ దు:ఖాలను అనుభవించి ఉంటాడు. అన్నిటికన్నా పెద్ద దు:ఖము శారీరక దు:ఖము దీనిని దూరం చేసుకోవడానికి శరీర మధ్యబాగం పొట్ట దీని పాత్ర చాల ఉన్నది.

శరీరంలో పొట్టను ఇతర అంగాలతో పోల్చి చూసినట్లైతే **90% దు:ఖాలు కడుపువల్ల కలుగుతున్నాయి.** 10% ఇతర భాగాలు మోకాళ్ళు, కీళ్ళు, మెదడు వల్ల జరుగవచ్చు. హార్టు పెరాలసిస్, వాయువు, ఎపిలిక్స్, ఆక్సిడెంట్. మనకు వచ్చే రోగాలు 90%, కడుపు (పొట్ట)వలన జీవితంలో మనకు వచ్చే రోగాలు 85% మనమే బాగు చేసుకోవచ్చు. అంటే పొట్టనుండి వచ్చే వాటిని మనం నియంత్రించవచ్చు. శరీరంలో దు:ఖము రాకుండా ఉండేందుకు పొట్ట ప్రధాన అంగము. అందుకే కడుపు

విషయంలో ఎంతో జాగ్రత్త వహించాలి. 90% వ్యాధులను లెక్కిస్తే అవి 148 రోగాలు ఈ క్రింది సూత్రాలను సక్రమంగా పాటిస్తే రోగాలు రాకుండా జీవించవచ్చు. రోగాల కంటే వాటి బారిన పడకుండా ఉండటమే మేలని వాగ్భటులు అంటారు.

జీవితంలో – 1. హైపోథెసిస్
2. ఫంక్షనల్ పార్ట్

ఫంక్షనల్ పార్ట్‌లో ఇప్పటి జీవనశైలి అని రెండు ఉంటాయి. ప్రస్తుత తరానికి కావలసిన సూత్రములు ముఖ్యమైనవి కొన్ని మొదట కడుపు జీవితాంతము సక్రమంగా ఉండాలంటే తిన్న ఆహారం సక్రమంగా జీర్ణం కావాలి. ఆహారం ప్రధానం కాదు.

ఆహారం జీర్ణం కావడం ప్రధానము. భోజనం జీర్ణమైతేనే రసంగా మార్చి శరీరానికి శక్తినిస్తుంది. ఆ రసం నుంచి మాంసము, మజ్జ, రక్తం, మలము, మూత్రము, వీర్యం, మేధాశక్తి ఇవన్ని తయారవుతాయి. ఎముకలు తయారై జీవితానికి ఉపయోగపడతాయి.

2. భోజనాంతాం విషం వారీ : భోజనం, చేసిన తరువాత చివరిలో నీళ్ళు త్రాగడం, విషం త్రాగడముతో సమానము. నాభికి ఎడమ భాగంపైన 45 డిగ్రీల కోణంలో జఠరము (జీర్ణాశయము) ఉంటుంది. అందులో అగ్ని ప్రదీప్తమౌతుంది. అంటే జఠరాగ్ని ఉంటుందని వాగ్భటులవారు అంటారు. ముందు మనం తినే ఆహారము జఠరానికి చేరిన తర్వాత అక్కడ అగ్ని ప్రదీప్తమై భోజనాన్ని పచనము (అరగటం) చేస్తుంది. తినడంతోనే అగ్ని ప్రదీప్తమౌతుంది. (స్విచ్ వేసిన వెంటనే లైటు వెలిగినట్లునా) మొదటిముద్ద నోటిలోకి వెళ్ళ లాలాజలంతో కలసిన వెంటనే అగ్ని ప్రదీప్తమై భోజనాన్ని మొదట రసంగా మార్చును (పేస్టులాగా తయారు) తర్వాత దానినుండి రసం తయారవుతుంది. ఆ రసం నుండి మిగిలినవన్ని తయారయి శరీరమునకు కావాలసిన పోషకాలుగా మారుతాయి.

తిన్న వెంటనే నీరు త్రాగితే జఠరాగ్ని ఆగిపోతుంది. దీనివల్ల భోజనం అరగదు. (వెలుగుతున్న పొయ్యి మీద నీరు పోస్తే ఆరిపోయినట్లు) అగ్ని, నీళ్ళ మధ్య వైరం ఉన్నది. అగ్ని చల్లబడితే భోజనం అరగదు, అది కుళ్లుతుంది. భోజనం కుళ్లితే ఏం జరుగుతుంది. భోజనం అరిగితే ఏం జరుగుతుందో వాగ్భటులు చెప్పారు. **భోజనం కుళ్లడం మొదలయితే ప్రథమంగా గ్యాసు తయారవుతుంది.** వాయువు తీవ్రత పెరిగితే గొంతులో మంట, ఛాతిలో మంట, కడుపు మంట, వాయువు ఇంకా తీవ్రమైతే శరీరంలో ఇతర భాగాలకు వెళుతుంది. శరీరంలో ఎక్కడ ఖాళీస్థలం

దొరికితే అక్కడికి వెలుతుంది. తల తిరుగుట, కళ్ళు తిరుగుట, తలనొప్పి, నడుంనొప్పి, హృదయం దారుణమైన నొప్పి వచ్చి, గుండె నొప్పి వచ్చినట్లు అనిపిస్తుంది. కాని అది గుండెనొప్పి కాదు. **ఈ వాయువువల్ల 103 రోగాలు వస్తాయి. వాటిలో మొదటిరోగం ఎసిడిటి, హైపర్ ఎసిడిటి** ఇలాగే నీళ్ళు త్రాగడం, చాలాకాలం త్రాగడం వల్ల అల్సర్, పెప్టిక్ అల్సర్ ఇంకా ఎక్కువ రోజులు కొనసాగిస్తే **అర్శమొలలు, మూలవ్యాధి, భగందర రోగము,** ఇంకా **చివరిరోగం కార్కోటక రోగం(క్యాన్సర్)** ఇలా 103 రోగాలు వస్తాయి.

మీరు చేసిన **భోజనం కుళ్లితే కొలెస్ట్రాల్ తయారవుతుంది.** కుళ్లిన భోజనం యొక్క బైప్రోడక్ట్ కొలెస్ట్రాల్. భోజనం పూర్తిగా అరిగిపోతే కొలెస్ట్రాల్ అసలు ఉండదు. శరీరానికి హాని చేసే కొలెస్ట్రాల్ ఉండదు. **శరీరంలో రెండురకాల కొలెస్ట్రాల్స్ ఉంటాయి. ఒకటి మంచిది HDL.** రెండవది చెడు కొలెస్ట్రాల్ LDL, VLDL అని వాగ్భటులు చెప్తారు. మీ శరీరంలో ఆహారం కుళ్లినప్పుడు మాత్రమే చెడు కొలెస్ట్రాల్ తయారవుతుంది. శరీరంలో కొలెస్ట్రాల్ పెరుగుతున్న వారికి లేదా ఇప్పటికే అధికంగా ఉన్నవారికి భోజనం అరగడం లేదు. కుళ్లుతోందని అర్థం చేసుకోవాలి. **కొలెస్ట్రాల్ పెరగడంవల్ల** గుండెజబ్బులు, మోకాల్ల నోప్పులు, మోకాల్లు బిగుసుకుపోయి కొద్దిదూరం కూడ నడవడం కష్టమవుతుంది. ఒక చిన్న పొరపాటు వల్ల 103 వ్యాధులు వస్తున్నాయి. కావున పొరపాటును మనం ఎప్పటికి చేయరాదు. అంటే భోజనం చేసిన తరువాత వెంటనే నీళ్ళు త్రాగకూడదు.

ఇది సూత్రము

నీళ్ళు ఎప్పుడు త్రాగాలి? భోజనం తిన్న కనీసం 1 ½ గం॥ తర్వాత నీళ్ళు త్రాగాలి. ఈ 1 ½గం॥ ఎందుకని మనకు అనిపిస్తుంది. దానికి వాగ్భటుల వారు చెప్తారు. మీరు తిన్నది జఠర స్తానములో అగ్ని ప్రభావానికి లోనై ఉంటుంది. అలాగే జంతువుల గురించి కూడా వారు చెప్తారు. వాటి కడుపులో కూడా జఠరాగ్ని ఉంది. అక్కడ 4గం॥ వరకు అగ్ని ప్రభావము ఉంటుంది. మనిషి శరీరంలో 1గం॥ నుండి 1½ వరకు ఉంటుంది. వేరు, వేరు ప్రాంతాలవారి, వాతావరణ పరిస్థితులను బట్టి ఉంటుంది. ఉత్తర భారత పర్వత ప్రాంతాలలో 2 నుండి 2½ గంటల వరకు ప్రభావము ఉంటుంది. ఇక్కడ దక్షిణ భారతదేశంలో 1గంట నుండి 1½ గంట వరకు ఉంటుంది. ఈ టైంలో నీరు త్రాగకూడదు. ఎందుకంటే నీళ్ళు త్రాగడంతో అగ్ని చల్లారిపోయి **అన్నం అరగడానికి బదులు కుళ్ళుతుంది.** అన్నం కుళ్లితే 103 రోగాలలో ఏవైనారావచ్చు. కనుక భోజనం చేసిన 1½ గంటల తర్వాత నీళ్ళు

త్రాగాలి. భోజనానికి ముందు నీళ్ళు త్రాగాలంటే కనీసం 45ని॥ ముందుగా త్రాగాలి. భోజనం మధ్యలో ఏలా? భోజనంలో రెండు పదార్థాలు ఉంటే అనగా రొట్టె, అన్నం తినేవారికి మొదటిది తిన్న తర్వాత, మధ్యలో రెండవది తినడానికి ముందు, రెండు, మూడు గుటకలు మాత్రమే త్రాగాలి. తర్వాత పూర్తిగా భోజనం చేయాలి. తర్వాత చివర రెండు మూడు గుటకలు మాత్రమే త్రాగాలి. అదికూడ గొంతును సరిగా ఉంచుకోవడానికి మరి భోజనం పూర్తి అయిన తర్వాత ఎలా అంటే పాలు (తక్రము) మజ్జిగ, జ్యూస్‌లలో 1:6 నీరు కలిపి త్రాగాలి. ఎందుకంటే నీరు ఏ పదార్థాముతో కలిస్తే అది దాని రూపు గుణం అవుతుంది. నీటికి గుణం ఉండదు. జ్యూస్ విషయంలో వాగ్భటులు చెప్పేది ఏ ఋతువులో పండే పండ్ల రసాలనే వాడాలి.

మరొక సూత్రము:-

మజ్జిగ, పాలు, పండ్లరసం ఎప్పుడు త్రాగాలన్నది **మజ్జిగ ఎల్లప్పుడూ మధ్యాహ్నం పూటనే త్రాగాలి. ఆరోగ్యవంతులకు పాలు రాత్రి భోజనం తర్వాత, పండ్లరసాలు ఎప్పుడూ ఉదయం పూట భోజనం చేసిన తర్వాతనే త్రాగాలి. ఉదయం జ్యూస్ -మధ్యాహ్నం మజ్జిగ రాత్రి పాలు దీనిని ఎట్టి పరిస్థితిలో మార్పు చేయరాదు.** ఎందుకంటే మనశరీరంలో ఎంజైములు మధ్యాహ్నం మాత్రమే స్రవించబడుతాయి. అలాగే పాలను పచనం చేయడానికి సూర్యాస్తమయం తర్వాతనే ఉంటాయి. అలాగే జ్యూస్‌ను పచనం చేసే ఎంజైములు ఉదయం పూటనే ఉంటాయి. ఉదయం జ్యూస్, మధ్యాహ్నం మజ్జిగ, రాత్రి, పాలు అలవాటు చేసుకోవాలి. పిల్లలకు ఈ అలవాటు చేయండి. వారి ఆరోగ్యములో ఎలాంటి ఇబ్బందులు రావు.

తరువాత సూత్రము :-

1 ½ గంటల **నీళ్ళు త్రాగాలి. ఎలా త్రాగాలి.** అంటే వాగ్భటులు అంటారు. **నీటిని ఒక్కొక్క గుటక, గుటకగా త్రాగాలి.** అంటే వేడిపాలు, టీ మాదిరిగా, స్విప్ చేస్తూ త్రాగాలి. మన శరీరంలో ఉన్న జఠరాగ్నిని తీవ్రతరం చేయాడానికి ఆమ్లాలు (ఆసీడ్స్)ఉంటాయి. ఇవి సహజంగా తయారు అవుతాయి. **కడుపులో ఆమ్లాలు తయారు అవుతాయి. నోటిలో క్షారాలు తయారవుతాయి.** భగవంతుడు మన ఆరోగ్యం కోసం వీటిని సృష్టించాడు. **(క్షారము అంటే లాలజలము)** క్షారములు+ఆమ్లములు కలిపితే న్యూట్రల్‌గా తయారవుతాయి. దీని నుండి ఒక పదార్థం తయారు అవుతుంది. దీనిని మనం లవణం అంటాము. (ఉప్పును లవణం అంటారు. అది వేరు) కెమిస్ట్రీలో విషయం ఆమ్లము PH విలువ 7 కంటే తక్కువ, క్షారము అంటే దాని PH విలువ 7 కంటే ఎక్కువ న్యూట్రల్ అంటే PH విలువ 7 అయి వుండడము. నీరు ఆమ్లము

కాదు, క్షారము కాదు, ఇది న్యూట్రల్ కడుపు ఎప్పుడు నీటిలా ఉండాలి (న్యూట్రల్) **ఇలాంటివారు 100సం॥పైగా ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. ఏమందు, వైద్యము అవసరం లేకుండా.**

ఇప్పుడు మీరు నీరును ఒక్కో గుటక త్రాగితే లాలాజలంతో పాటు వెడుతుంది. పొట్టలో ఆమ్లములను, శాంతింపచేయడానికి, లాలాజలం వెడుతుంది. గుటక, గుటకలుగా త్రాగుటవల్ల ఎక్కువ లాలాజలం లోనికి వెళ్ళి ఆమ్లములు చల్లబడి కడుపు న్యూట్రల్ (మధ్యమము)గా ఉంటుంది. మీ జీవితం ఎటువంటి మందులు, రోగాలు లేకుండా 100 సం॥ పైన హాయిగా జీవిస్తారు.

నీటిని గుటకలుగా త్రాగేవారు జంతువులు నీటిని త్రాగే విధానం చూడాలి. పిచ్చుక నీటిని ఒక డ్రాప్ తీసుకొని నెమ్మదిగా లోనికి తీసుకుంటుంది. అలాగే కుక్కలు కూడా నీటిని చప్పరించుకుంటూ త్రాగుతాయి. సింహం కూడా నీటిని చప్పరిస్తూ త్రాగుతుంది. అందుకే జంతువులు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వాటికి ఏ రోగాలు లేవు. వాగ్భటుని సూత్రాలను కచ్చితంగా అమలు చేస్తాయి. కావున మీరు కూడా తప్పక చేయండి. ఈ పద్ధతి అనుసరించే వారికి ఏ రోగాలు రావు. **మనకు ఈ పద్ధతి ఒక మందు లాంటిది.**

కొంత మంది రోగులపై దీనిని రీసెర్చి చేశారు. దీని వలన 140 కిలోల నుండి 70కిలోలు 1 సం॥లో తగ్గారు. కేవలం నీటిని గుటకలు గుటకలుగా త్రాగడం వలనే ఏ డాక్టరు వద్దకు వెళ్ళలేదు, జిమ్‌కు వెళ్ళలేదు, ఎక్సర్‌సైజ్‌లు చేయలేదు. లాలాజలము కోసం నోటిలో లక్ష గ్రంధులు నిరంతరము పనిచేస్తుంటాయి. శరీరంలో కఫం పెరిగినప్పుడు మాత్రమే బయటికి ఉమ్మివేయాలి.

తాంబూలము సేవించుట :-

పిత్తము, కఫము తగ్గిస్తుంది. సున్నం వాతాన్ని తగ్గిస్తుంది. తంబాకు, గుట్కా వేసుకునే వారికి డాక్టర్లు అంటారు వారు జీవితంలో అత్యంత విలువైన పదార్థాన్ని ఉమ్మి వేస్తున్నారు. దానిని తయారుచేయడానికి భగవంతుడు నోటిలో లక్ష గ్రంధులను ఉంచారు. దీనివల్ల వారు ఎంతో ఆరోగ్యాన్ని పోగొట్టుకుంటున్నారు ఉమ్మివేయడం వల్ల అని అంటారు.

తాంబూలము :-

తాంబూలంలో అందులో కాసు వేసుకోకుండా సున్నం వేసుకోవడం వల్ల (కాల్షియం) సున్నం అద్భుతంగా ఉంటుంది. తాంబూలం వేసుకున్న వారు బయటికి ఉమ్మివేయరాదు. నమిలి మింగాలి. వీరు జీవితాంతము రోగ రహితులుగా ఉంటారు.

చల్లని నీరు ఎప్పుడూ త్రాగరాదు.

శరీర ఉష్ణోగ్రతతో సమమైన ఉష్ణోగ్రత కలిగిన నీటిని మాత్రమే త్రాగాలి. అంటే గోరువెచ్చని నీరు త్రాగాలి. 37 డిగ్రీల నీరు (అందాసు) త్రాగాలి. చల్లటి నీరు త్రాగుట వలన పొట్టలో వెళ్లి చల్లబరుస్తుంది. దీనివల్ల శరీరం కూడా చల్లబడును. శరీరంలోని అవయవాలు అన్ని పొట్టతోనే అనుసంధానము కలిగి ఉన్నాయి. శరీరం చల్లబడితే ఇక అంతే సంగతి. చావు దగ్గరికి వచ్చినట్లే. భూమి మీద మీకు నూకలు చెల్లినట్లే. కడుపు చల్లబడితే దానితో పాటే శరీర అవయవాలు చల్లబడి మృత్యువు సంభవించ వచ్చును. కనుక ఎప్పటికి చల్ల నీరు త్రాగకూడదు.

రెండవ విశ్లేషణ :-

ఫంక్షనల్ - చల్లని నీరు త్రాగుట వలన శరీరంలో మార్పులు :- వెంటనే కడుపు చల్లని నీటిని వేడిచేయుటకు ప్రయత్నము చేయును. ఇందుకు గాను దానికి అదనపు శక్తి అవసరం ఉంటుంది.

ఆ అదనపు శక్తి దానికి రక్తం నుండి లభించాలి. కనుక శరీరంలోని మిగతా అవయవాల రక్తం అంతా పొట్టమీద కేంద్రీకరించబడుతుంది. కొద్దిసేపటి వరకు ఆయా భాగాలలో రక్తం సరఫరా తగ్గుతుంది. గుండె యొక్క రక్తం కడుపు దగ్గరికి వచ్చిందనుకొందాము అప్పుడు గుండె పరిస్థితి ఏమిటి.

మెదడు యొక్క రక్తం కడుపు దగ్గరికి వచ్చిందనుకోండి ఇలాగే అన్ని అవయవాలలోని రక్తం కడుపు దగ్గరికి వస్తే మిగతా అవయవాలలో రక్తం సరఫరా నిరంతరము తగ్గుతుంది. వాటిలో రక్త ప్రసరణ తగ్గినందున అవి పనిచేయుట మానివేస్తాయి. దానివల్ల బ్రెయిన్ సంభందిత వ్యాధులు పెరాలసిస్, గుండె జబ్బులు మొ॥ వ్యాధులు వస్తాయి. **అందువల్ల చల్లటి నీరు ఎప్పుడు త్రాగరాదు.**

ప్రపంచంలో కొంత మంది అతి చల్లటి నీరును అమెరికా, యూరప్ దేశాలలో త్రాగుతారు. దీనివల్ల వారికి ఉదయం టాయిలెట్‌కు వెళ్తే గంటల తరబడి బయటికి రారు కారణం వారికి విరేచనం రాకపోవడమే.

చల్లటి నీరు త్రాగే వారికి వచ్చే రోగం మలబద్ధకము. మలద్వారం పూర్తిగా కుచించుకొనిపోతుంది. చల్లని నీటి ప్రభావం వల్ల అలా జరుగుతుంది. దీనివల్ల జీవితం కూడా కుచించుకుపోతుంది. **కావున ఫ్రిజ్‌నీరు ఎప్పుడు త్రాగవద్దు. ఐస్‌ముక్కలు వేసుకొన్న నీటిని త్రాగకండి. ఐస్‌క్రీం ఎప్పుడు తినకండి. ఇవి అన్నికూడా చల్లనివే.**

రెండు విరుద్ధమైన వాటిని ఎప్పుడు ఒకేసారి తినవద్దు. వేడి భోజనము చల్లటి ఐస్‌క్రీమ్ దీనివల్ల శరీరం సర్వనాశనం అవుతుంది. పెండ్లి, ఇతర ఫంక్షన్‌లలో ఎక్కువ ఇది జరుగుతుంటుంది. కావున దీనిని వెంటనే మానండి బంధువులు, స్నేహితులకి మనం మేలు చేసినవారము అవుతాము.

ఉదయం పూట నిద్రలేచినపుడు మొట్టమొదట నీటిని త్రాగాలి. ఆయుర్వేదంలో దీనిని ఉషాపానం అంటారు. పళ్ళు తోమకుండా, మొహం కడగకుండా నీళ్ళు త్రాగాలి. పుక్కలించకుండా త్రాగాలి. మీకు వీలైతే రాత్రి పడుకునే ముందు పండ్లు తోముకొని పడుకోండి. ఇందుకు కారణం రాత్రి పడుకున్నపుడు శరీరంలోని క్రియలన్నీ శిథిలం అవుతాయి. కాని లాలాజలం క్రియ కొనసాగుతుంది. అది నోటిలో రకరకాలుగా వుంటుంది. కడుపులోకి వెళ్ళదు. అది చాలా విలువైనది. వాగ్భటులు చెప్పారు. **బ్రహ్మ ముహూర్తంలో లాలాజలము తక్కిన సమయాలలో దానికంటే ఎన్నో రెట్లు విలువైనది. కావున లేచిన వెంటనే నీరు త్రాగుట వల్ల అందులో లాలాజలము అంతా కడుపులో చేరి శరీరానికి ఎంతో మేలు చేస్తుంది.** 1 నుంచి 18 సం॥లు వారు 2 గ్లాసులు, 18-60 మధ్య వారు 1 లీటరు 60 సం॥లు పైబడిన వారు 2 గ్లాసుల నీటిని గుటకలు గుటకలుగా త్రాగాలి. దీనిపై రిసెర్చ్ చేశారు. మధుమేహం వారు, పుండ్లు, కురుపులు చాలా కాలానికి కానీ మందులతో తగ్గదు. వారి మీద లాలాజలం ప్రయోగము వలన తెలిసిన ఫలితాలు అద్భుతం -15-20 రోజులలో మార్పు వచ్చి 3 నెలలకు గాయాలు పూర్తిగా మానిపోయినాయి. ఈ విషయంలో జంతువుల నుండి మనం గ్రహించవలసిన విషయం అది **ఏదైన దెబ్బతగిలినప్పుడు, అక్కడ నాలుకతో నాకడం మొదలుపెడతాయి.** చిన్న పిల్లలకి, కళ్ళజోడు వారికి ప్రొద్దున్నే **నిద్రలేవగానే వెంటనే ఉమ్మిని కంటిలో పెట్టుకొంటే** (కాటుకలాగా)కళ్ళ జోడు లేకుండా చూపువచ్చి అద్భుతంగా పని చేస్తుంది. మీరు కూడా మీ కుటుంబము, బంధువులు, స్నేహితుల పిల్లలకు ఈసూచన సూచించండి వారికి చూపును ప్రసాదించినవారవుతారు. పెద్దలకు నిదానంగా పని చేస్తుంది. కళ్ళజోడు అవసరం! ఉండదు. **వయసు పెరిగిన వారికి నిదానంగా, పిల్లలకు త్వరగా పని చేస్తుంది. కళ్ళు ఎర్రబడుట, కళ్ళు మండుట, ఎలాంటి కంటి వ్యాధులైనా తగ్గిస్తుంది.** వంకర కళ్ళు (మెల్లకన్ను) కూడా బాగా పనిచేస్తుంది. దీనికి కారణం మట్టిలో పోషకాలు (18రకాలు) ఉన్నవో అవి అన్ని లాలాజలంలో ఉన్నాయి. అని సైంటిస్ట్‌లు తేల్చారు. కావున లాలాజలము ఎంతో విలువైనది, అద్భుతమైనది. దీనిని వృధా చేయకండి. మీరు ఉపయోగించుకోండి. ఇతరులకు దీని విలువను తెలియజేయండి.

శరీరంలోని మచ్చలు, కాలిన వాటివల్ల ఏర్పడినవి, గాయాల వల్ల ఏర్పడినవి, **ఉదయం లేస్తేనే లాలాజలంతో మాలిష్ చేయండి. 6,7 నెలలలో నయమవుతాయి. ఎగ్జిమా, సోరియాసిస్ ఒక సం॥లో నయమవుతాయి.**

సూత్రాలు :-

1. భోజనం చేసిన వెంటనే నీళ్ళు త్రాగ కూడదు, ఎప్పుడూ భోజనం చేసిన 1½ గం॥ తర్వాత వేనీళ్ళు త్రాగండి.
2. నీరు ఎప్పుడు త్రాగినా గుటకలు, గుటకలుగా త్రాగాలి (అనగా కాఫీ త్రాగినట్లు) త్రాగాలి.
3. నీరు ఎప్పుడు త్రాగినా చల్లటి నీటిని త్రాగ కూడదు. ఎప్పుడూ గోరు వెచ్చని నీరు త్రాగాలి. **వేసవిలో మట్టి కుండలో నీటిని త్రాగాలి.**
4. నీటిని ఉదయం లేవడంతోనే తప్పక త్రాగాలి. పైన చెప్పిన పద్ధతి ప్రాత:కాలము ఉషాపానంలో నీరు పుక్కలించి ఊయకుండా త్రాగాలి.

దైనందిన జీవితంలో పాటించవలసినవి :

3500 సం॥ల క్రితం వాగ్భటులు అనే మహర్షి వ్రాసిన సూత్రాలు 7000.

1. అష్టాంగ హృదం
2. అష్టాంగ సంగ్రహం -7000 వారు వ్రాసిన సూత్రాలు.

చరకుని శిష్యులలో అత్యంత అగ్రగణ్యుడు వాగ్భటులు అనే మహర్షి వారు 135సం॥లు జీవించారు. 19 సం॥ల నుండి జీవితాంతము ఆరోగ్య పరిశోధనలు చేశారు. ఒక్కొక్క సూత్రం మీద 50కు పైగా పరిశోధనలు చేశారు. ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రము పూర్తిగా అబ్జర్వేషన్ (పరీక్షించడం) పై ఆధారపడి వుంటుంది. వేరు వేరు పరిస్థితులలో వేరు వేరు వ్యక్తులపై పరీక్షలు చేసి చూశారు.అప్పుడు నిర్ధారించిన పరిణామాన్ని వారు సూత్రంగా పరిగణించేవారు. 7000 సూత్రాలకు ఒక్కోదానిపై 50కి పైగా ప్రయోగాలు చేయడంపైనే వారి జీవితమంతా గడిచింది. వాగ్భటులు ఆజన్మ బ్రహ్మచారి 135సం॥లు జీవితం, ఆరోగ్యం - ప్రజల కోసం గృహస్తుల కోసం ఈ గ్రంథాలు రచించారు. భావి భారత పౌరుల ఆరోగ్యం కోసం గ్రంథాల ద్వారా సంస్కృతంలో మనకు అందించిన వాగ్భటుల మహర్షులకు సాష్టాంగ ప్రణామాలను మనమంతా అర్పించాలి. వారి సూత్రాలను ఆచరించడమే వారికి మన సాష్టాంగ ప్రణామాలు.

ఆపరేటివ్

భోజన సమయం ప్రతిరోజు నిర్ధారించుకోవాలి. **ఎప్పుడుపడితే అప్పుడు ఏది పడితే అది తిన కూడదు.** జఠరంలో అగ్ని తీవ్రంగా వున్నప్పుడు భోజనం చేయాలి. అప్పుడే భోజనం చేసిన అన్నం, పదార్థం కాని పరిపూర్ణంగా పచనం (అరగటం) అవుతుంది. అలా పచనం అయిన అన్నం రసంగా మారి, ఆ రసం నుండి మాంసము మజ్జ, రక్తం, వీర్యం, మలము, మూత్రము, వేదా (శక్తి), ఇంకా ఎముకలు ఇవి అన్ని వృద్ధి చెందుతాయి. **ఎప్పుడు పడితే అప్పుడు ఎక్కడ పడితే అక్కడ తినే అలవాటు భారతీయులది కాదు, అది యూరప్ వారిది.** యూరప్‌లో డాక్టర్లు చెబుతారు. ఎప్పుడైనా ఎక్కడైనా తినండి కొద్ది కొద్దిగా తినండి. అంటే అక్కడి పరిస్థితుల వాతావరణం శీతలంగా వుండటం, తిన్నది సరిగా అరగదు కావున వారికి ఆ అలవాట్లు సరిపోతాయని వాగ్భటులు అంటారు. భోజన సమయాన్ని ఖచ్చితంగా నిర్ణయించు కోవాలి. అది కూడ శరీరంలో జఠరాగ్ని ప్రబలంగా ప్రదీప్తమయి ఉన్నప్పుడు తినాలి. అని వారు చెప్పేవారు. జఠరాగ్ని ఏఏ సమయాల్లో తీవ్రంగా వుండేది పరీక్షించి చెప్పారు. **జఠరాగ్ని సూర్యోదయము తరువాత 2 నుండి 2½ గం॥ల వరకు,** దేశంలో వివిధప్రాంతాల్లో సూర్యోదయం వేరువేరుగా వుంటుంది. కావున అక్కడి సూర్యోదయాన్ని పరిగణలో తీసుకొని 2 నుండి 2½ గం॥లు లెక్కించుకోవాలి. **ఈ సమయంలో మనము అత్యధికంగా భోజనం చేయాలి.** ఉ॥ 9-30ని॥లలోపు భోజనము పూర్తి చేయాలి **అల్పాహారం మాని భోజనము చేయాలి.** కడుపు నిండా చేయాలి. భోజనం తిన్న తరువాత దాని నుంచి సమస్తము ప్రతి అన్నము గింజ ముక్క ముక్కలు శరీరానికి పూర్తిగా ఉపయోగ పడుతుంది. ఎందుకంటే ఉదయం 7గం॥ల నుండి 9-30ని॥ల వరకు జఠరాగ్ని చాలా తీవ్రంగా వుంటుంది. కావున తిన్నది అరిగి శరీరానికి 100% ఉపయోగ పడుతుంది. **(అరగటానికి, కుళ్ళటానికి తేడా తెలుసుకోవాలి).** శరీరంలో వుండే ఇతర భాగాలు - గుండె, లివర్, కిడ్నీ మొదలైనవి. వేరు వేరు సమయాలలో అవి పని చేస్తాయి. జఠరాగ్ని పని చేయడానికి అత్యుత్తమ సమయం ఉ॥ 7 నుంచి 9:30 వరకు. (హృదయం) గుండె అత్యుత్తమముగా పనిచేసే సమయం బ్రహ్మముహూర్తం కంటే 2:30ని॥ల ముందు, బ్రహ్మముహూర్తం అంటే 4గం॥ లేక 4:30గం॥లు. అప్పుడు గుండె క్రియాశీలకంగా ఉంటుంది. **అప్పుడే గుండె నొప్పులు 99% ఎక్కువ వచ్చే అవకాశం ఉంది.** హృదయం ఆ సమయంలో అత్యంత క్రియాశీలకంగా ఉంటుంది. అలాగే లివర్, వీటి పట్టిక ప్రకృతి నిర్ణయాను సారంగా నిర్ణయించబడినది. మధ్యాహ్నం ఆకలి అయితే మరింత తినవచ్చు. ఉ॥ 9.30 ని॥ల లోపు ఎంత

తినగలిగితే అంత తినాలి. మధ్యాహ్నం ఉదయం తిన్న దాని కంటే 2/3 వంతు తినాలి. మరి రాత్రి భోజనం, మధ్యాహ్నం బోజనంలో మరో 2/3 వంతు తగ్గించండి. **ఉదా :-** ఉదయం 6 భాగాలు, మధ్యాహ్నం 4 భాగాలు, రాత్రి పూట 2 భాగాలు ఇదే విధంగా ప్రతి రోజు భోజన నియమాలు వుండాలి. కొన్ని సమయాలలో అంటే ప్రయాణాలు,పెండ్లి, ఇతర పార్టీలలో ఒక్కరోజుకు మాత్రమే పరిమితం చేసుకోండి.

మీరు రుచికోసం వివిధ పదార్థములు మీకు ఎక్కువ ఇష్టమున్న పదార్థములు అన్ని కూడ ఉదయం పూటనే తినండి. దీని వల్ల కడుపు నిండుతుంది. మనసు తృప్తి పడుతుంది. మనసు యొక్క సంతృప్తి కడుపు యొక్క సంతృప్తి కంటే చాలా గొప్పది. **మన మనస్సును ప్రత్యేక పదార్థములతో, హార్మోన్లతో, ఎంజైములతో** నడపబడుతూ **ఉంటుంది.**

నేటి డాక్టర్లు మనస్సుగా పరిగణించేది అది కాదు. తృప్తిగా భోజనం చేయటం వల్ల ఎంజైములు అన్ని సమపాళ్ళతో స్రవిస్తాయి. లేకుంటే పీనల్‌గ్లాండ్‌లోని అవకతవకలు శరీరంతో ప్రసరిస్తాయి. మీకు రకరకాల రోగాలను కలుగజేస్తాయి. మీరు తృప్తిగా భోజనం చేయకపోతే 10-12 సం॥ల తర్వాత మానసిక క్లేశాలు వస్తాయి. మానసిక రోగాలు చాలా దారుణంగా సిజోఫినియా, డిప్రెషన్, మొదలగు? 27 రకాల రోగాలు వస్తాయి. అని వాగ్భటులు అంటారు. మనసు తృప్తి పడటానికి కడుపు నిండటానికి అనువైన సమయం ఉదయమే. నిజానికి మనిషి కన్న సమస్త జీవరాసులు అన్ని ఈ సూత్రాన్ని ఖచ్చితంగా పాటిస్తున్నాయి. పిచ్చుకలు ఉదయం నిద్రలేవగానే ఆహారం తింటాయి. తిన్న 4గం॥ తర్వాత నీరు త్రాగుతాయి. పశువులు కూడా సూర్యోదయం అయిన వెంటనే తినడం మొదలుపెట్టి మధ్యాహ్నం విశ్రాంతి తీసుకుంటాయి. పాములు, తేళ్ళు, చీమలు ఇంకా కంటికి కనిపించని పశుపక్ష్యాదులు అన్ని కూడా సూర్యోదయం అయిన వెంటనే తినడం ప్రారంభిస్తాయి. అందుకే అవి మనకంటే ఎంతో ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. శరీర నిర్మాణంలో కోతి మనకు దగ్గర ఉంటుంది. దానికి తోక ఉంది మనకు లేదు. తక్కిన శరీరమంతా రెండూ ఒకటే అంతా సమానమే.

కోతికి రోగాలు రావు. కారణం అది ప్రకృతి పరంగా జీవిస్తుంది. కోతియొక్క RH పాక్టరు అన్నింటికంటే ఎక్కువ. కోతిపై రీసెర్చి చేశారు. దానికి రోగాలు తెప్పించేందుకు వివిధ రకాల ప్రయోగాలు ద్వారా వైరస్, బ్యాక్టీరియాను ఇంజెక్షన్ ద్వార ప్రయత్నం చేశారు. 15సం॥ తీవ్ర ప్రయత్నం చేసినా కూడా దానికి వ్యా[illegible]

రాలేదు. కోతికి కొలెస్ట్రాల్ పెంచడానికి ప్రయత్నం చేశారు. దానికి పెరగనేలేదు. **దాని రహస్యం ఏమంటే కోతి యొక్క RH పాక్టరు ప్రపంచములో ఆదర్శవంతమైనది.** ఎవరైన డాక్టర్లు మన RH పాక్టరు తెలుసుకొనుటకు గాను కోతి యొక్క RH పాక్టరుతోనే పోల్చి చూస్తారు. ఇది ఎవరు బైటికి చెప్పరు. **దీనికంతటికి ఒకే కారణం కోతి ఉదయం పూట కడుపునిండా తింటుంది. రోగులు ఉదయం కడుపునిండా తినడం వలన డయాబిటిస్ (షుగర్) తగ్గింది. కొందరికి మోకాళ్ళ నొప్పులు, కొందరికి నడుంనొప్పులు తగ్గాయి. గ్యాసు కడుపుమంట తగ్గాయి.** అందుకే అందరు ఉదయం పూట కడుపునిండా తినడం, సమయానికి తినడం ఉ.10 గం॥ లోపు తినడం తప్పనిసరి. ఉదయం పూట అల్పాహారం మానివేయాలి.

ప్రస్తుతం మనం దీనికి వ్యతిరేకంగా తింటున్నాము. ఉదయం కొద్దిగా టిఫిన్, మధ్యాహ్నం లంచ్‌గా భోజనం, రాత్రికి డిన్నర్ ఇంకా ఎక్కువ అన్ని ఇష్టమైనవి, సాయంత్రము నుండి, రాత్రి వరకు తింటాము. ఇది పాశ్చాత్య పద్ధతి ఈ పద్ధతి మారాలి. ఉదయం లంచ్ పూర్తి భోజనం-మధ్యాహ్నము 2/3 వంతు- రాత్రికి టిఫిన్ 2/3 వంతు అంటే ఉదాహరణకు అంకెలుగా - 6:4:2 ఈ విధానాలను పాటించండి. ఈ విధానం మంచి ఆరోగ్యాన్ని కలుగజేస్తుంది.

ఆంగ్లేయులు, అమెరికన్‌లు ఉదయం పూట తక్కువగా తింటారు. ఎందుకంటే వారివి శీతల దేశాలు. వారికి కొన్ని నెలలు పాటు సూర్యోదయం, సూర్యస్తమయాలు ఉండవు. జఠరాగ్నికి సూర్యునికి సంబంధము ఉన్నది. అందుకు వారు ఉదయం పూట ఎక్కువ తింటే చాలా బాధలు ఎదుర్కోవాలి. ఆ వాతావరణంలో వారికి ఉదయం జఠర రసం తక్కువ ఉత్పత్తి అవుతుంది. మనపరిస్థితి వేరు, మన శీతోష్ణస్థితి, మన వాతవరణం దృష్టిలో ఉంచుకొని ప్రవర్తించాలి. మనకు ప్రతిరోజు సూర్యోదయము అవుతుంది. అందుకు మనము ఎంతో అదృష్టవంతులము. పుణ్యాత్ములము. మనం మారుదాము. మనకు వ్యాపారాలు, ఉద్యోగాలు, విద్యార్థులు రకరకాల పనులు చేసేవారు ఉన్నారు. అందరు కూడ ప్రకృతిలో జీవించాలి. కాబట్టి మన అలవాట్లు, వ్యవహారాలను అందుకు అనుగుణంగా మార్చుకోండి. మనం చేసే పనులన్నీ ఎందుకోసం పొట్ట కోసమే కదా పొట్టను సరిగా ఉంచుకోకపోతే ఇక ఏదీ సరిగా ఉండదు. పొట్ట, ఆరోగ్యం సరిగా లేనప్పుడు ఎన్ని కోట్లు వున్నా లాభమేమి. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉన్నప్పుడు మాత్రమే ఏపని అయినా చేయగలరు. కావున వాగ్భటుల మహర్షుల సూత్రాలను ఆచరించండి.

ఉదయం పూర్తిగా కడుపునిండా తినండి. మధ్యాహ్నం లైట్‌గా ఏదైనా పండ్లు, జ్యూస్, మజ్జిగ తక్కువ మోతాదులో తీసుకోండి. రాత్రికి భోజనం చేయండి. ప్రకృతి నుండి మనం నేర్చుకొనేది దీపం ద్వార నేర్చుకోవచ్చు. దీపం వెలిగించినప్పుడు మరియు ఆరిపోయేటప్పుడు ఎక్కువ వెలుతురు ఇస్తుంది. పొట్ట నియమంలో జఠరాగ్ని ఇలాగే ఉంటుంది. జైనులు ఈ విధానాన్ని ఎప్పుడూ అనుసరిస్తారు. పశుపక్ష్యాదులు రాత్రిపూట **తినవు. కావున రాత్రి భోజనం సూర్యాస్తమయానికి 45ని॥ ముందుగా చేయాలి.** రాత్రికి కావాలంటే గృహస్తులు ద్రవ పదార్థాలను తీసుకోండి. పాలు మంచిది. సూర్యాస్తమయం తర్వాత మన శరీరంలో కడుపులో జఠరాగ్ని బదులు పాలను పచనం చేసే హార్మోన్లు, ఎంజైములు, రసాలు పుడుతాయి. దీనికి అనుకూలమైనది పాలు మాత్రమే. కావున రాత్రి పాలు త్రాగటానికి ప్రయత్నం చేయండి. డయాబిటిక్ ఉన్నవారు, ఆస్తమా ఉన్న వారు వాతానికి చెందిన రోగాల వారైనా ఈ రోజు నుంచే ఈ సూత్రం పాటించండి. 3 నెలలలో మీరు ఖచ్చితంగా ఫలితాలు పొంది ఆరోగ్యవంతులు అవుతారు.

HDL, LDL మరియు VLDL మొదట చెక్ చేసుకోండి. తరువాత 3 నెలలకు చెక్ చేసుకోండి. మీరే మార్పు గమనిస్తారు. గుణము స్వభావములలో రెండు విరుద్ధమైన **వాటిని ఎప్పుడూ తినవద్దు - త్రాగవద్దు.**

ఉదా: ఉల్లిపాయ × పాలు, పనస×పాలు, పాలు×పులుపు పండ్లు - ఉసిరి మాత్రం పాలతో తీసుకోవచ్చు. తేనె × నెయ్యి తీసుకోకూడదు. మినపప్పు, పెరుగు, పెసర, అలసందతో పెరుగును వేడి చేసి తిరువాత వేసి (తాలింపు) కలిపి తినవచ్చు.

3. భోజనం ఎప్పుడు చేసినా నేలపై కూర్చొని సుఖ ఆసనంలో కూర్చొని తినాలి. దీనివల్ల జఠరాగ్ని తీవ్రంగా ఉంటుంది. కుర్చీలో కూర్చొని తింటే ½ జఠరాగ్ని తగ్గుతుంది. ఇక నిలబడి తింటే జఠరాగ్ని పూర్తిగా తగ్గుతుంది. శరీరంలో చక్రములు ఉన్నాయి. అందులో ఒక చక్రము వెనుక త్రికోణము వద్ద ఉన్నది. అది సుఖాసనములో మాత్రమే ప్రదీప్తమవుతుంది. చైతన్య వంతమయి దాని ప్రభావము జఠరముపై బాగా పనిచేస్తుంది. భోజనపళ్ళెము పీటపై ఉంచుకొని తినాలి. శారీరక శ్రమ చేసేవారు పాలు పిండె స్థితిలో కూర్చొని తినవచ్చు.

డైనింగ్ టేబుల్ మీద భోజనము :- దీని వల్ల పొట్ట పెరిగి పోతుంది. ఇది ఆంగ్లేయుల పద్ధతి. ఎందుకంటే వారిది చలి ప్రదేశము కావున వారి జాయింట్లు బిగుసుకొని ఉంటాయి, గట్టిపడి ఉంటాయి. కావున వారు సుఖ ఆసనములో కూర్చొని తినలేరు. మనది వేడిమి ప్రదేశము. మనకు అన్ని జాయింట్లు సులభంగా

ఉంటాయి. వంటింట్లో అవసరం లేనివి చాలా వుంటాయి. ఎప్పుడో అవసరం వస్తాదని సామాన్లు పేర్చి ఉంటారు. కనుక వీలైతే డైనింగ్‌టేబుల్ తీసేయండి. లేకుంటే డైనింగ్‌టేబుల్ కుర్చీ మీద సుఖాసనములో కూర్చోని భోజనము చేయుట మధ్యమము. **డైనింగ్ టేబుల్ లేనివారు ఎప్పుడు తీసుకోవద్దు, కొనవద్దు.**

తరువాత సూత్రము :- ఉదయం, మధ్యాహ్నం భోజనం చేసిన తరువాత విశ్రాంతి చాలా అవసరము. 20ని॥లు విశ్రాంతిలో ఎడమచేతిని క్రింద పెట్టుకొని కుడిచేయి పైన పెట్టుకొని ఒత్తిగిలి విశ్రమించాలి. విష్ణుమూర్తి ఆదిశేషునిపై ఉన్న విధంగా పడుకోవాలి. ఎందుకంటే మనశరీరంలో రెండు నాడులు పని చేస్తుంటాయి. 1-సూర్యనాడి, 2-చంద్రనాడి. ఇంకొకటి మద్యనాడి. సూర్యనాడి అంటే సుష్రుమ్ననాడి భోజనాన్ని పచనం చేయడానికి సహకరిస్తుంది. **మీరు ఎడమప్రక్కన పడుకుంటే కుడి ప్రక్క ఉన్న సూర్యనాడి బాగా పనిచేసి భోజనాన్ని అరిగించుటకు ఉపయోగిస్తుంది.** నిద్రవచ్చినా పరువాలేదు. దీనివలన శరీరంలో అలసత్వము తగ్గి ఇంకా బాగా పనిచేయుటకు ఉపయోగపడుతుంది. శరీరంలో ఉత్సాహం పెరుగుతుంది.

శరీరంలో వేగాలు 4 ఉన్నాయి. వాటిని ఏవి ఆపకూడదు. నిద్ర ఒకవేగం - మధ్యాహ్నం భోజనం తర్వాత నిద్ర ఉంటే దానిని ఆపకూడదు. భోజనం చేసిన వెంటనే జఠరాగ్ని పనిచేయును. అగ్ని ప్రదీప్తం కావడానికి రక్తం సరఫరా ఎక్కువగా కావాలి. కావున శరీరంలోని మిగతా భాగాలలో రక్తం పొట్టవద్ద కేంద్రీకృతం అవుతుంది. దానిలో మిగతా బాగాలలో రక్తం తక్కువ అవుతుంది. ఈ కారణంగా ప్రెషర్ పెరుగుతుంది. అలాగే బ్రెయిన్‌కు ప్రెషర్ వచ్చి బ్రెయిన్ రిలాక్సు కావాలనుకుంటుంది. కావున భోజనం చేసిన తర్వాత అలసత్వం పెరిగి నిద్ర వచ్చును. **ఇది ప్రకృతి నియమం ఎంతో విలువైనది. చాలామంది నిద్రకొరకు మాత్రలు తీసుకుంటున్నారు. దానంతట అదే నిద్రవస్తే మీరు ఎంతో అదృష్టవంతులు.** కావున మధ్యాహ్నం ఒక చిన్నకునుకు తీయండి.

ఇంకొచిన్న విషయం దీని మీద విదేశాలలో రిసెర్చి చేస్తున్నారు. ఆస్ట్రేలియా, బ్రెజిల్, మెక్సికో చాలాదేశాలలో లంచ్ తర్వాత తమ ఉద్యోగులకు బ్రేక్ ఇవ్వడం మొదలు పెట్టారు. చట్టాన్ని కూడ ఆమోదించారు. ఆఫీసులన్ని భోజనం తర్వాత కునుకు తీయు విధంగా డిజైన్ చేసుకోవాలి.

ఏ కంపెనీలో తమ ఉద్యోగులకు ఈ విధంగా ఏర్పాటు చేసిందో అక్కడి ఉద్యోగులలో (ఎఫిసియన్సీ) నైపుణ్యత పెరిగి 3 రెట్లు పని పెరిగింది. మీరు కూడ

ఇంట్లో దీనిని పాటించండి. జీవితం సుఖమయమవుతుంది. దీనివల్ల శరీరంలో బ్లెడ్‌ప్రెషర్ కండిషను సరిగా ఉంటుంది. వీరు పని చేసే చోట ఏదో ఒక ఏర్పాటు చేసుకొని దీనిని అనుసరించండి.

గుజరాత్, రాజస్థాన్‌లలో ఎంతటి కోటీశ్వరులైనా కూడ ఆటైములో వ్యాపారం చేయరు. దుకాణంలో దొరకరు. వారు చాలా సుఖంగా ఉన్నారు. ఇది ప్రకృతి, శరీరానికి సంబధము.

సాయంత్రము 6-7 గం॥లోపు భోజనం తర్వాత 2గం॥ వరకు నిద్రపోరాదు. ఎందుకంటే పగటి పూట భోజనానికి, రాత్రి భోజనానికి పూర్తి విరుద్ధము. సాయంత్రము సూర్య ప్రకాశము ఉండదు. దానితో శరీరంలో పూర్తి మార్పు ఉంటుంది. ఉదయం హార్మోన్లు వేరు, సాయంత్రము హార్మోనులు వేరు. ఒకవేళ నిద్రపోతే రోగాలు వస్తాయి. సాయంత్రము భోజనం తర్వాత విశ్రాంతి తీసుకోకూడదు. మీకు ఈ నియమాలు వీలు కాకపోతే 10ని॥ వజ్రాసనంతో సాయంత్ర బోజనం తర్వాత కూర్చోవాలి. ఉదయం - సాయంత్రము కూడా వజ్రాసనం కూర్చున్న వ్యక్తి శరీరం వజ్రతుల్యంగా మారుతుంది. అంటే ఎంతో దృఢంగా, శక్తి వంతముగా ఉంటారు. **ఎప్పుడు ఎక్కడ అవకాశం దొరికినా** 20 నుండి 30ని॥ వజ్రాసనము చేయండి. గాంధీజి గారికి దీనివల్లనే దృఢ నిర్ణయాలు తీసుకొనే శక్తి వచ్చింది. 2-3 గంటలు కూడా ఈ ఆసనంలో కూర్చోవచ్చు.

భోజనం చేసే సమయంలో చిత్తము-మనస్సు రెండు ప్రశాంతముగా ఉండాలి. దీనికోసం మనదేశంలో ముందుగా భజన చేసే పరంపర ఉన్నది. భగవత్ ప్రార్థనను శ్లోకముల ద్వారా, భజనల ద్వారా కీర్తనలు, మంత్రము ద్వారా ఏది వీలైతే అది చేయండి.

విశ్రాంతి తీసుకొనేటప్పుడు దిక్కులను దృష్టిలో ఉంచుకోవాలి. వాస్తు శాస్త్రం ప్రకారం పడుకోవాలి. మీరు పడుకున్నప్పుడు మీ తల సూర్యుని వైపు ఉండునట్లు పడుకోవాలి. తూర్పుకు తలపెట్టి పడుకోవాలి. ఒకవేళ మీకు అక్కడ స్థలం అనుకూలం కాకపోతే దక్షిణ దిక్కుకు పెట్టి పడుకోవాలి.

ఉత్తర వైపుకు తల పెట్టి ఎప్పుడూ పడుకోరాదు. ఉత్తర దిశ మృత్యువుదిశ. ఉత్తరదిశ అన్నిటికి మంచింది కాని పడుకొనుటకు నిషిద్దము. అంతిమక్రియ సంస్కారవిది. మొదట విధిగా చనిపోయిన వారిని ఉత్తర దిశగా పడుకోబెట్టాలి. తర్వాత విధి ప్రారంభించాలి. ఎందుకంటే ఆదునిక విజ్ఞాన శాస్త్రాల ప్రకారము - శరీరము భూమి మద్యన ఒక శక్తి పనిచేస్తు ఉంటుంది. దానిని మనం గురుత్వాకర్షణ

ధ్రువములు రెండు తీవ్రమైన గురుత్వాకర్షణ విషయంలో ఒక అయస్కాంతముగా పనిచేస్తాయి. ఈ శరీరానికి శిరస్సు ఉత్తరము పాదములు దక్షిణము మీ యొక్క ఉత్తరదిశ, భూమి యొక్క ఉత్తర దిశ నుండి సమాంతరమై వికర్షణ శక్తి పనిచేస్తుంది. శరీరాన్ని నెట్టుతున్నట్లుగా పనిచేసి శరీరంలో సంకోశ క్రియ జరిగి కుచించుకునే ప్రయత్నం వల్ల శరీరంలో రక్త ప్రసరణ పూర్తిగా అదుపు తప్పుతుంది. రక్తంపై ప్రెషర్ వల్ల నిద్రరాదు. మనస్సు అల్లకల్లోలంగా ఉంటుంది. గుండె వేగంగా కొట్టుకుంటుంది. **భూమి దిశ, శరీర దిశ రెండు ఒకే వైపున ఉండటం వల్ల శరీరంలో సంకోచ క్రియ జరిగి నిద్ర పట్టదు.**

దీనినే వ్యతిరేఖముగా ఆలోచించండి. శిరస్సు దక్షిణం వైపు పెట్టి పడుకోండి. రెండు ఒకే వైపు ఉంటే (ఫోర్సు ఆఫ్ అట్రాక్షన్) ఆకర్షించుటవల్ల ఆ ధ్రువం శరీరంపై లాగే క్రియ పనిచేస్తుంది.

ఈ రకమైన లాగే క్రియవల్ల శరీరం లాగినట్లు జరిగి శరీరం విస్తరణ జరిగి రిలాక్సేషన్ (వ్యాకోచం జరుగును - ఒల్లు విరిచిన పిదప శరీరం (రిలాక్స్) అయినట్లు - శరీరం కొద్దిగా సాగి పూర్తిగా రిలాక్సు (వ్యాకోచం) జరిగి శక్తిని పుంజుకొనును.

శరీరం దక్షిణ వైపు తల పెట్టుకొనుటవల్ల మేలు జరుగును. వ్యాకోచం వల్ల ప్రశాంతమైన నిద్రవస్తుంది. ఈ విశ్లేషణ జీవితంలో అన్ని రకాలైన మానసిక రోగాలను తొలగించగలిగేది. చక్కటి భోజనము ప్రశాంతమైన నిద్ర - ఇంకేం కావాలి. తూర్పువైపు కూడ తలపెట్టి పడుకోవచ్చును. తూర్పు న్యూట్రల్‌గా ఉంటుంది. కావున మీరు న్యూట్రల్‌గా ఉండి మంచి నిద్ర వచ్చును. పశ్చిమదిశ గురించి ఏ విధమైన ప్రయోగాలు జరగలేదు.

ఇంకొక సూత్రము :-

ఎవరు తూర్పువైపు - ఎవరు దక్షిణవైపు తలపెట్టి పడుకొవాలన్నది వాగ్భటులు ఇలా చెప్తారు. సాదువులు, సన్యాసులు, బ్రహ్మచర్యం పాటించేవారు. గృహస్తులు కాని వారు. ఇంకా మోహమాయలకు దూరంగా ఉండేవారు. ఎల్లప్పుడూ వీరందరు తూర్పు వైపు తల ఉంచి పడుకోవాలి.

ఇక గృహస్థులు - వివిధ వృత్తులు, ఉద్యోగులు, విద్యార్థులు వీరందరూ దక్షిణం వైపు తల పెట్టి పడుకోవాలి. దీనిపై ఎలాంటి అనుమానాలు అక్కర లేదు.

ఎత్తు తక్కువ గల పిల్లలు దక్షిణ దిక్కు తల పెట్టి పడుకొనుటవల్ల 3-4సం॥లలో మార్పు వచ్చి పొడుగు పెరిగే అవకాశం కలదు. ఇది చిన్నపిల్లలకు మాత్రమే.

3వ భాగము

ఎవరైతే శరీరాన్ని సూక్ష్మంగా పరిశీలించి మైక్రోలెవల్ పరిశీలన చేసుకొంటారో వారందరు ప్రత్యేక పరిజ్ఞానము ఉన్నవారనే వాగ్భటులు అంటారు. తీవ్రమైన రోగాలయిన గుండె జబ్బులు, క్యాన్సర్, ఆర్థరైటిస్, డయాబిటిస్ వాటి విషయంలో ప్రకృతి, భగవంతుడు **మీకు మీరుగా బాగుచేసుకొనుటకు అవకాశం కల్పించారు.** ఈ మొత్తం ప్రకృతిలో **ఒకేసారి వాత, పిత్త, కఫాలను మూడు దోషాలను తగ్గించేవి కూడా ఉన్నాయి.** ప్రకృతిలో కొన్ని పదార్థములు మాత్రము మూడింటిని వాత, పిత్త, కఫాలను సక్రమముగా ఉంచ గలుగుతాయి.

కొన్ని పదార్థములు వాతాన్ని చక్కగా ఉంచుతాయి. వాతాన్ని శరీరంలో సమంగా **చక్కగా ఉంచే పదార్థము తైలము.** నూనెలు వాతాన్ని పెరగనివ్వవు. నూనె అంటే శుద్ధమైనది. నేటి పరిభాషలో శుద్ధమైనది అంటే గానుగ నుండి నేరుగా తియ్యబడినది అని అర్థము. ఏమి కలపడనటువంటి స్వచ్ఛమైన తైలము. ఏదైనా మిషన్‌తో తీయబడినది, నాన్‌రిఫైన్డ్ తైలము (నూనె) **రిఫైన్డ్, డబుల్ రిఫైన్డ్, నూనెను వాడకూడదు. ఎందుకు అని మీరు అనుకోవచ్చు. ఏ నూనెనైనా రిఫైన్డ్ చేయడానికి 6నుంచి 7రకాల కెమికల్స్ వాడుతారు. అదే డబుల్ రిఫైన్డ్‌కు 12నుంచి 13కెమికల్స్ వాడుతారు. ఆ కెమికల్స్ అన్నీ ఫ్యాక్టరీలలో తయారు అయినవి. నూనెను శుద్ధి చేయడానికి ఏ ఆర్గానిక్ కెమికల్ లేదు. నూనెను రిఫైన్డ్ చేయడానికి వాడేవన్నీ ఇన్ ఆర్గానిక్ కెమికల్స్. ఈ ఇన్ ఆర్గానిక్ కెమికల్స్ అన్ని ప్రపంచములో విషాన్ని తయారు చేస్తున్నాయి.**

వాటి కాంబినేషన్ రాను రాను విషతుల్యమే అవుతుంది. నేటి సమాజంలో ఆధునికత పేరుతో పలు రంగాలలో వాడుతున్న అన్ని ఇన్‌ఆర్గానిక్ నూనెలు శరీరంలో వాటంతట అవే విషాన్ని ఉత్పత్తి చేసే స్థితికి చేరుతాయి. అందుకే రిఫైన్డ్, డబుల్ **రిఫైన్డ్ ఆయిల్ పొరపాటున కూడా తీసుకోవద్దు.**

జీవితాంతము శరీరంలో వాతాన్ని సక్రమముగా ఉంచుకోవాలంటే అన్నింటి కంటే సరళమైన చికిత్స తైలంతో చేసేది. శుద్ధమైనది గానుగ నుండి తీసినది. శుద్ధమైనది అంటే వాసన ఎక్కువ ఉంటుంది.

శుద్ధమైనది అంటే వాసన ఎక్కువ ఉంటుంది. శుద్ధమైనది జిగురు, జిగురుగా ఉంటుంది. చిక్కగా ఉంటుంది. **నూనెలో జిగురే దాని ముఖ్యమైన అంశము. పోషకాలు నూనెలో ఎన్నో ఉన్నాయి. మట్టిలో ఉన్నవన్నీ నూనెలో ఉన్నాయి.** ఈ నూనె నుంచి **జిగురుతనాన్ని వేరు చేస్తే అసలు నూనె మిగులదు.** ఆ అంశమే మటు మాయమవుతుంది.

తరువాత నూనెల వాసనే ప్రొటీన్స్, ఆ ప్రొటీన్లు నూనెలో అధికంగా ఉంటాయి. **పప్పుల తర్వాత ప్రొటీన్లు లభించేది నూనెలోనే,** నూనె నుండి వాసన వేరు చేస్తే **ఆ ప్రొటీన్లు అంతమైపోతాయి. వాసనతో ప్రొటీన్లు, జిగురుతో పాటి ఆసీడ్స్ పోతాయి. ఈ రెండు పదార్థాలు పోతే అది నూనె కాదు** నీళ్ళు మాత్రమే వాతరోగాలకు చికిత్స చేయాలంటే ఉత్తమం శుద్ధమైన తైలము (నూనె) తీసుకోవడమే మంచిది. మోకాల్లు, నడుము, కీళ్ళు, మెడ, భుజము **నొప్పులు ఇవన్నీ వాతానికి సంబందించినవే.** అన్నింటికంటే భయంకరమైన వాతరోగము గుండెనొప్పి, పెరాలసిస్, బ్రెయిన్ డామేజ్, ఈ రోగాలన్నీ వాతము పూర్తిగా తగ్గిపోవడం వల్లకాని, లేదు చెడిపోవడం వల్లకాని కలిగేవి. భారతదేశంలో రీఫైన్డ్ ఆయిల్ ఎప్పటి నుండి, వాడుతున్నారంటే గత 20, 25 సం॥ల నుండి మాత్రమే. దేశ, విదేశీ కంపెనీలు డాక్టర్లతో చెప్పించడం మొదలు పెట్టారు. ముఖ్యంగా ముంబాయి, ఢిల్లీ వంటి చోట్ల డాక్టర్లు మందులతో పాటు ఫలనా కంపెనీ రిఫైన్డ్ నూనెనే వాడండనే చెప్పడం మరిచిపోరు. నువ్వుల నూనె, కొబ్బరి నూనె, వేరుశెనగ నూనె మాత్రమే వాడండని చెప్పనే చెప్పరు. ఎందుకంటే ఆ కంపెనీలు డాక్టర్లకు కమీషన్‌లు – వివిద రకాల బహుమతులు, దేశ, విదేశీ యాత్రల ఖర్చులన్నీ కంపెనీలు భరించుతాయి ఇది ఒక తతంగము. కుట్ర ఢిల్లీలో రీసెర్చి చేసి ఆ కంపెనీ ఆ నూనెల నుండి కనుగొన్న విషయాలు చాలా దారుణమైనవి. నూనె నుంచి వాసన, జిగురు తీసి వేయబడిందో దానిలో ఉన్న విలువైన అంశాలన్ని పోతాయి. డబుల్ రిఫైన్డ్‌లో జీరో విలువ కావున దీనిని తీసుకుంటే శరీరానికి నూనె ద్వారా అందే పోషకాలన్ని HDL హైడెన్సిటిలి ప్రొటీన్ – ఇది నూనెల నుండి మాత్రమే శరీరానికి లభిస్తుంది. ఇది తయారు అయ్యేది లివర్‌లో అయితే నూనెతో తిన్నప్పుడే శుద్ధమైన నూనెను తీసుకోవడం ద్వారా లివర్ సహకారముతో శరీరంలో HDL తయారు అయి వాతాన్ని కంట్రోలు చేస్తుంది. 3500 సం॥ క్రితం వాగ్భటులు చెప్పింది. నేటి ఆధునిక పరిశోధనలు చెప్పింది ఒకటే. కావున HDL కంట్రోల్లో ఉంటే నిశ్చితంగా జీవితాంతము ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు. చత్తీస్‌ఘడ్‌లో దీనిపై ప్రయోగం చేయడం జరుగుతున్నది. పరిశుద్ధమైన గానుగ నూనెను వాడినవారు 3సం॥ క్రితం తర్వాత వారిలో కొలెస్ట్రాల్, మిగిలిన అన్ని రిపోర్టులు చూసి (3సం॥ క్రితంలో) ఈ స్థాయిలో ఉన్నవారు 8–10 రోజులలో చచ్చిపోతారు. 3 సం॥గా మీరు ఎలా బ్రతికారు. ఏంచేశారని అడిగారు. 3సం॥ తర్వాత రిపోర్టులు వారికి చూపించి తర్వాత వారు ఆశ్చర్యం వ్యక్తం చేశారు. **వారు పరిశుద్ధమైన గానుగ నూనెనూ తిన్నందుననే వారు ఆరోగ్యంగా ఉన్నారని చెప్తారు.**

BLDL, LDL తగ్గాయి. వారి HDL వేగంగా పెరిగింది. బ్లడ్‌ప్రెషర్ బాగా తగ్గింది. హార్టులో బాగా ఎక్కువ వున్న బ్లాక్‌లన్ని కూడ బాగై వారికి ముందు ఎలా ఉన్నారో అలా ఉన్నారు. 25–30 సం॥ క్రితము మనము నూనె నెయ్యిలను ఎక్కువగా వాడేవారము. అందరు ఆరోగ్యంగా ఉండేవారు. కారణం గానుగ నూనె.

ఇప్పుడు పుట్టేబిడ్డలు చాలా మంది గుండె జబ్బులతో పుడుతున్నారు. ఇంకా అన్ని రకాల వారికి పిల్లలు, యువకులు, వృద్ధులకు కూడ గుండెజబ్బులు వచ్చి కోట్లాది రూపాయల ఖర్చు. కుటుంబాలు ఆర్థికంగా చిలికి చిక్కిపోవుచున్నారు. కావున మీరు శుద్ధమైన గానుగ నూనెనే వాడండి. మీరు ప్రయత్నం చేస్తే దొరకని వస్తువంటూ ఉండదు. **ఎద్దుతో నడిచే గానుగ నూనెలో జిగురు, వాసన ఎంత ఎక్కువ ఉంటే అంత ఆరోగ్యంగా, దృఢంగా, బలంగా ఉంటారు.**

నువ్వుల నూనె :– వాసన చూస్తేనే కన్నీరు రాకుంటే అది నకిలీది అని అర్థము. చాలా ఘాటుగా ఉంటుంది. పాత, దీర్ఘ రోగాలకు చికిత్స చేసుకోవాలంటే గానుగ నూనెలే ముఖ్యము. భారతదేశంలో ప్రకృతి పరంగా పండుగలు – పిండి వంటలు ఇది గ్రామాలలో ఇప్పటికీ చక్కగా ఆచరిస్తున్నారు. ఋతువులను అనుసరించి పండుగలు ప్రత్యేకమైన కొన్ని నూనెలను ఉపయోగిస్తారు. దాని వెనుక ఎంతో సైన్సు ఉన్నది.

ఆ విజ్ఞానము :– హోళి పండుగ పాల్గుణ, చైత్రమాస పండుగలలో పిండి వంటలను జాగ్రత్తగా గమనించండి. అవి ఆ కాలానికి అనువైన వంటకాలుగా గుర్తిస్తారు. రకరకాల పండుగల పిండివంటలు మన శరీరముపై మంచి ప్రభావాలు చూపిస్తాయి. మన మహర్షులు – మునులు, మనశరీరంలో ఏ ఋతువులలో ఏ భాగాలపై పనిచేస్తాయని పరిశోధించారు.

వేసవి, వర్షాకాలం–చలికాలంలో శరీరంలో ఏఏ మార్పులకు గురి అవుతుందని, వాత, పిత్తము, కఫము గురించి మనకు కొన్ని వేల సం॥ల క్రితమే పరిశోధనలు చేసి వ్రాసినారు. శరీరంలో మన దోషాలను శాంతించడానికి ప్రకృతి పరంగా వచ్చిన పండుగలలో వాటినే వాడేవారు. చలికాలంలో వచ్చే పండుగలలో మనం తినే పదార్థాల మోతాదు అత్యధికంగా ఉంటుంది. చలికాలంలో నువ్వులతో చేసిన రకరకాల వంటలనే అధికంగా తింటారు. మినపప్పు, బెల్లం, వేరుశెనగ మొ॥ భారీ మోతాదులో ఉండే పదార్థాలనే తింటారు. తేలికగా అరగవు, నెమ్మదిగా అరుగుతాయి. ఎందుకంటే ఇవి చలికాలంలో సరిపోతాయి. చలికాలంలో శరీరంలో పిత్తము తక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో వాతము ఎక్కువగా ఉంటుంది. కఫము ఇంకా ఎక్కువగా ఉంటుంది. చలికాలంలో కఫము ఎక్కువైతే దాని ప్రభావము జఠరాగ్ని పై పడుతుంది. కఫ ప్రభావంతో జఠరాగ్ని

మందగించినందున దానికి తగినట్లు తీసుకునే ఆహారం నిధానంగా అరిగేదై ఉండాలి. చలికాలంలో నెయ్యి ఎక్కువగా తీసుకోవాలి. దీనిని మన పూర్వీకులు కాలానికి అనువైన వంటకాలను పండుగలతో ఉంచారు.

వేసవి కాలంలో దీనికి విరుద్ధంగా పైత్యం ఎక్కువగా ఉంటుంది. అగ్ని తీవ్రంగా ఉంటుంది. అందుకే త్వరగా అరిగే పదార్థాలను తీసుకోవాలి.

అదే **వర్షాకాలంలో** సమంగా ఉంటాయి. పైత్యం తక్కువగా ఉంటుంది. ఈ కాలంలో **చాలా తేలికపాటి ఆహారాలను తీసుకోవాలని చెప్తారు.** పిత్తము తక్కువగా ఉంటుంది. కావున వీలైనంత తక్కువగా **ఒక పూట మాత్రమే తింటేమేలని చెప్తుతారు.** ఏ ఆహార పదార్థాలలో నీరు అధికంగా ఉంటుందో. అది తీసుకోకూడదు. అప్పుడు శరీరంలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. జైనులు దీనిని సక్రమంగా ఆచరిస్తారు. పచ్చటి ఆకుకూరలు, పచ్చటి కాయగూరలలో నీరు ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఎందుకంటే వాగ్భటులు చెప్పిన దాని ప్రకారం

1. **వాతం యొక్క చికిత్స** సక్రమముగా జరగాలంటే శుద్ధమైన తైలాన్ని తీసుకోవాలి.
2. **పిత్తము యొక్క చికిత్స** కోసము సక్రమంగా ఉండాలంటే, దేశవాళి ఆవుల నేయినే వాడాలని చెప్తారు. గేదె నెయ్యి, పహిల్వానులకు సరిపోతుంది.
3. **కఫము సమంగా** ఉండాలంటే అత్యుత్తమైనది 1.బెల్లము నల్లది 2.తేనె, బెల్లం కఫాన్ని ఎలా శాంతింపజేస్తుంది? కఫము శిథిలమైనప్పుడు శరీరంలో ఒక తత్వము పూర్తిగా లోపించును అందువల్ల పాస్పరస్ తగ్గుతుంది. బెల్లంతింటే పాస్పరస్ లభిస్తుంది. చెరకు రసం వేడి చేయుటవల్ల పాస్పరస్ పెరుగుతుంది. ఇది అద్భుతమైన జ్ఞానము దీనిని ఒకరోజు వయస్సు బిడ్డకు కూడా తినిపించవచ్చు. చెరకు రసంలో పాస్పరస్ తక్కువ. బెల్లం నీటిలో పాస్పరస్ ఎక్కువగా ఉంటుంది.

బెల్లం యొక్క రంగు ఎంత తెల్లగా ఉంటే అది అంత విషం. ఆంగ్లేయుల వల్ల మన బుర్రలు మారిపోయాయి తెల్లవి కావాలని! వాగ్భటులు చెప్తారు, ప్రకృతిలో ఎక్కువ తెలుపు కలిసినవి ఏ పదార్థములూ అనుకూలం కావని. దీనిని జాగ్రత్తగా అర్థం చేసుకోవాలి. తెల్లని వస్తువులు ఎక్కువ తెలుపుగా ఉన్నవి. ఎక్కువ ప్రతికూలం అంటే చెడును కల్గిస్తాయి. ఉదా॥ గేదెపాలు, తెలుపు, కొవ్వు పదార్థాలు ఎక్కువ. ఇవి ఎక్కువ పహిల్వానులకు మేలు. సాధారణ గృహస్తులకు కాదు. ఆవుపాలు, పసుపు రంగులో ఉండి సాధారణ మనుషుల కందరికి ఆరోగ్యాన్ని, శక్తిని ఇచ్చి పోషిస్తాయి. బెల్లంలో తెల్లదనము కోసం నిర్మావాషింగ్ పౌడర్. ఏరియల్, లిరిల్ ఇంకా మొ॥ వాడుతున్నారు.

మానవులలో వున్న కోరిక తెల్లదనము కొరకు బెల్లం తయారు చేసేవారు అధిక ధర కొరకు నిర్మాపౌడర్, ఏరియల్ పౌడర్‌ను అధికంగా వేసి తెల్లగా నిగనిగలాడే విధంగా తయారు చేస్తారు. ఈ బెల్లాన్ని తయారు చేసేవారు కాని, అందులో పనిచేసేవారు కాని, ఒక్కముక్క కూడ ఎప్పుడు వాడరు. ఎందుకంటే వారికి తెలుసు అది విషం, ప్రమాదకరమైనది. అని బెల్లం న్యాచురల్ కలర్, చాక్‌లెట్, తామ్రము (రాగి) రంగులో కొద్దిగా నలుపుగాఉండేది వాడండి. **ప్రపంచంలో బెల్లం తప్ప తియ్యటి పదార్థాలు శరీరానికి ఏవీ మంచివికాదు.**

బెల్లం కాక తియ్యటివి - 1. చక్కెర

చక్కెర- బెల్లం మధ్య చాలా వ్యత్యాసాలు ఉన్నాయి. రెండు నాగరికతలు ఉన్నాయి.

చక్కెర - యూరప్, అమెరికా నుండి వచ్చింది.

బెల్లం - భారతదేశ నాగరికత రెండింటికి చెరకు కావాలి.

ఇదే విధంగా ఒకే రకమైన వస్తువు - గోధుమ పిండి దానితో రొట్టె, పూరి, పరోటాలు, తయారవుతాయి. నాగరికతలు వేరు - ముడి పదార్థాము ఒకటే

గోధుమ పిండిలో - యూరప్ అమెరికాలు, బన్ను, బ్రెడ్‌లు తయారు చేస్తారు. మనం దానితోనే రొట్టె, పరోటాలు, పూరీలు తయారు చేస్తాము. ఇంకా ఎన్నో వంటకాలను తయారు చేస్తారు. మరి బేదము ఏమిటి. వారు రొట్టె తయారు చేయాలంటే పిండిని కుళ్ళించుతారు. అందువల్ల దానితో బన్, బ్రెడ్‌లు తయారవుతాయి. కాని రోటీలు తయారుకావు. మనం గోదుమపిండిని అప్పటికప్పుడు నీటిలో తడిపి రోటీ, పరోట, పూరీలు తయారు చేస్తాము. ఈ ప్రక్రియను వారు చేయలేరు. వారికి నేర్పించు వారే లేరు.

ఇదే విధంగా చక్కెర కూడ :-

చెరుకు రసాన్ని ప్రాసెస్ చేసి చక్కెర తయారు చేస్తారు. **చక్కెర తయారు కావడం తోటే అందులోని పాస్పరస్ అంతమై పోతుంది. మనకు కఫాన్ని భర్తీచేయుటకు పాస్పరస్ కావాలి. అది చక్కెరలో లేనే లేదు.** చక్కెర కెమికల్స్‌తో కూడుకున్నది. చక్కెర శరీరంలోకి వెళ్ళిన తర్వాత చిట్టచివరకు ఆసిడ్‌గా **తయారవుతుంది. అదే బెల్లం శరీరంలోకి వెల్లిన తర్వాత చిట్టచివర తయారు అయ్యేది క్షారము.**

కడుపులో ఆమ్లాలు సహజసిద్ధంగా ఉన్నాయి. చక్కెర తింటే అందులో ఉండే ఆమ్లాలు శరీరంలో రెండూ కలిసి ఆమ్లాలను ఎక్కువ చేస్తాయి. ఎక్కువ అయిన ఆమ్లాలు రక్తంలో కలసి ప్రతిరోజు చక్కెర తీసుకోవడం ద్వారా ప్రతి రోజు ఆమ్లాలు

పెరిగి, 1సం॥ నుండి 2సం॥, 5సం॥, 10సం॥, 20 సం॥లలో ఎంత పెరుగుతుందో ఊహించండి. రెండు చెంచాలు - 10 గ్రాములు చక్కెర సమానము. మూత్రపిండాలు శక్తి కొద్ది బయటికి పంపించినా ఇంకా ఎక్కువ శరీరంలో మిగిలిపోయి ఆ ఆసిడ్‌తో వాతరోగాలను కలిగిస్తాయి. కాబట్టి చక్కెరను వీలైనంత తక్కువగా తీసుకొంటూ బెల్లం పెంచుకుంటూ చివరికి చక్కెరను పూర్తిగా నిలిపి వేయాలి. దీనివల్ల జీవితమంతా ఆరోగ్యంగా జీవించవచ్చు.

ప్రయోగాలు :-

శరీరంలో చల్లని నీటిని పచనం చేయడానికి ఎంత శక్తి అవసరమో, ఈ చక్కెరను కూడ పచనం చేయడానికి అంతశక్తిని వెచ్చించాలి. దీనివల్ల శరీరం అంతా నిస్సత్తువ అయిపోతుంది. అప్పుడుగాని చక్కెర అరగదు. ఇది అన్నింటికంటే చివర సారిగా అరుగుతుంది. **అదే బెల్లం అయితే శరీరంలో ఇతర పదార్థాలను అరిగిస్తుంది.** అంటే రెండింటి తేడాలను గుర్తించండి. బెల్లము ప్రతి పదార్థాన్ని అరిగిస్తుంది. వ్యతిరేఖంగా అంటే శరీరంలో చక్కెర అరగాలంటే శరీరం ఎక్కువ పనిచేయాలి. శరీరంలో ఉన్న మొత్తం శక్తి కావలసి ఉంటుంది.కావునబెల్లాన్ని అన్నింట్లో వాడడం అత్యుత్తమమని తెలుసుకోండి. నల్లబెల్లం అత్యుత్తమమైనదని గుర్తించు కొండి.

చలికాలం - బెల్లం, బెల్లపునీరు, బెల్లంతో చేసిన వంటలు బెల్లంతో చేసిన స్వీట్లు తినండి.

బెల్లం+నువ్వులు - బెల్లం + వేరుశనగ - (బర్ఫీలు), - బెల్లం + పెరుగుతో కలిపి తినవచ్చు.

పాలలో బెల్లం కలపవద్దు - ముందు బెల్లం తిని తరువాత పాలుత్రాగండి. లేదా పాలు త్రాగి బెల్లం తినండి.

కఫం పెరిగి శరీరాన్ని కాపాడుతుంది. స్థూలకాయం తగ్గుతుంది. (కఫరోగము).

కార్తీకం, మార్గశిరం, పుష్యం, మాఘమాసాలు.

నవంబరు - డిశంబరు - జనవరి - ఫిబ్రవరిలో తినండి.

నువ్వులలో నూనె HDL కు చెందినది. కావున మేలుచేస్తుంది. **భోజనం చేసిన వెంటనే నువ్వులను నమిలి, నమిలి మింగుట వలన 3 నెలల తర్వాత 5 నుండి 10 కిలోల బరువు తగ్గుతారు.** నల్లటి నువ్వులు మేలు- వేసవిలో నువ్వులు తినకూడదు. క్షారతత్వ పదార్థాలు తీసుకోవడం వల్ల, మీ బరువు తగ్గి కడుపులో అమ్లాలు బాగుంటాయి. మోకాళ్ళ నొప్పులు తగ్గుతాయి.

పిత్తము :- వారు ఆవు నెయ్యి ఎక్కువ తినటం వల్ల పిత్తము సమంగా **ఉంటుంది.** వర్షాకాలము - ఎండాకాలము మంచిది. ఇలాగ మన జీవన విధానంలో చిన్ని చిన్ని మార్పులు చేసుకోవాలి. దీనిని మన మనసుతో దృఢ నిర్ణయం తీసుకోవాలి. మనం మన జీవన విధానంలో కొద్దిపాటి మార్పులు చేసుకుంటే ఎంతోసుఖంగా జీవించవచ్చు.

వాత, పిత్త, కఫము వీటిని సమంగా ఉంచగలిగే పదార్థాలు ఏవి? ఇంకా ఏ ఏ పదార్థాలున్నాయంటే వాగ్భటులు అంటారు. వంటింటిని దాటి వెళ్ళవలసిన అవసరం లేదు, అన్ని అందులో ఉన్నాయి. ప్రపంచములో అత్యున్నతమైన ఆరోగ్య కేంద్రము వంటగదే. అన్నిటికన్న గొప్ప మందుల కేంద్రము మన వంటగది. మసాల అన్నది అరబిక్ పదము. 17-18 శతాబ్దముతో మొగలు సామ్రాజ్యంలో ఈ పదము వాడుకలో వచ్చింది. అంతకు ముందు ఏనాడు, ఏన్నో గ్రంధాలలో మసాలా అన్న పదమే లేదు. మన **పూర్వీకులు ఔషది అనే పదం వాడుకలో ఉన్నది.** దీనిని మన పూర్వీకులు ఒక పరంపరగా ఒక తరం నుండి ఇంకొక తరానికి నేర్పుతూ వచ్చారు. మన వంటగదిలోని (వస్తువులు) ఔషధులు అన్నీ చికిత్సకు ఉపయోగపడేవే. మన శరీరంలో ప్రతిరోజు వాత, పిత్త, కఫాలు మార్పులు చెందుతూ ఉంటాయి. **ఉదయం పూట వాతము ఎక్కువగా ఉంటుంది. మధ్యాహ్నం పిత్తము ఎక్కువగా ఉంటుంది. సాయంత్రం కఫము ఎక్కువగా ఉంటుంది.** వాటిని అనుసరించి వంటింటిలో ఔషధాలను ఉపయోగిస్తారు. మధ్యాహ్నం పూట వంటలో వాము తప్పక వాడేవారు. అదే కూరను రాత్రి చేస్తే వాము వేయరు. ఎందుకంటే **వాము పిత్తనాశకము నెయ్యి తరువాత వాము మంచి పిత్తనాశకము.** మధ్యాహ్నం పిత్తము ప్రజ్వలిస్తూ ఉంటుంది. కావున వాము వాడుతారు. పెరుగుతో తాలింపుగా వాము వేయాలి. **ఇప్పుడది మనం మరచిపోయి అనేక రోగాలు తెచ్చుకొంటున్నాము.**

భారతదేశంలో తల్లులు చేసే పనిని జి.డి.పిలో ఆధాయంగా భావించరు. దాని గురించి ప్రభుత్వం ఆలోచనే చేయదు. మహిళలు చేసే పనిని ఆంగ్లేయులు ఎన్నడు లెక్కించలేదు. ఆంగ్లజాతి స్త్రీలు చేసే పనిని పనిగా గుర్తించరు. ఆంగ్లేయుల పరిపాలన వలన మన ఆలోచనా విధానాలు పూర్తిగా మారిపోయినాయి. మనం స్వతంత్రంగా ఆలోచించాలి. ఇంట్లో తల్లులు చేసే పని ఒక డాక్టరు చేసే పనికన్నా ఎక్కువ. **ధనియాలు, జీలకర్ర, వాము వల్ల పొట్టలోని గ్యాసు తగ్గిపోతుంది. గ్యాసు, ఎసిడిటి ఉన్నవారు కూరల్లో వేసుకుంటే మంచిది.** ఈ రెండు ఉన్నవారు వాముతో పాటు నల్లఉప్పును కలిపి తీసుకుంటే 3రోజులలో తగ్గుతుంది.

పిత్తము తగ్గించేది **3వది జీలకర్ర.** ఇది రెండు రకాలు తెలుపు, నల్ల జీలకర్ర మంచిది. రెండవది ప్రకృతి పరంగా వాడేది ఏదైన ముదురు రంగులోఉన్నది మంచిది.

పిత్తము తగ్గించేవి :- 1. ఆవునెయ్యి, 2. వాము, 3. జీలకర్ర, 4. ఇంగువ

5. ధనియాలు పచ్చివి, వట్టివి రెండూ మంచివే. రెండూ సమానమే. **పిత్తాన్ని తగ్గించేవి మొత్తం 108 పదార్థాలు** ఉన్నాయి.

కఫము :- కఫము విషయంలో అత్యుత్తమమైనవి 1. బెల్లము, 2. తేనె, బెల్లం దొరకకపోతేనే తేనె వాడండి.

2. ఇంకా వంటిట్లో లభించే రెండవ పదార్థము **శొంఠి (అల్లం)** అల్లం కంటే శొంఠి మెరుగైనది. శొంఠిలో గుణాలు ఎక్కువగా ఉంటాయి. వందరెట్లు ఎక్కువ.

3. తమలపాకు :- ముదురు రంగు తమలపాకులు మంచివి. కఫాన్ని తగ్గించుటకు చాలమంచిది. దేశవాళి ఆకు ముదురు రంగులో ఉండాలి. **తమలపాకులో శొంఠి కలుపుకొని వేసుకొనుట చాల మంచిది. బెల్లం కూడ తమలపాకులో వేసుకొని తినవచ్చు.** గులకంద్, గూలాబి రేకులరసం ఇది కూడ కఫాన్ని తగ్గించు మంచి రసము. తమలపాకులో కలిపితినే ప్రతి పదార్థాము కఫనాశకమే **సోపుకూడ మంచి కఫనాశకము.**

సోపు తర్వాత స్థానము **లవంగము.** ఇలా అనేక కఫనాశ పదార్థాములు వంటింట్లో 100 వరకు ఉన్నాయి.

వాతము :-

దీనిని తగ్గించుటకు అత్యుత్తమమైనది **నూనె.** దీని నుంచి వరుసగా ఉపసంహరణ చేసేవి ఏ ఏ పదార్థాలలో నీరు అధికంగా ఉంటుందో ఆ పదార్థాము జ్యూస్‌లు, ద్రాక్ష, టమోట మొ॥ వాత నాశకములు. వాతము, పిత్తము, కఫము ఈ మూడూ కలిగి ఉన్నది **ఉసిరి, రెండవది కరక్కాయ, మూడవది తానెకాయ,** ఈ మూడు కలిస్తే తయారయ్యేది త్రిఫలము. దీని విలువ అత్యంత అమోఘమైనది. దీని మీద వాగ్భటులు 108 సూత్రాలు వ్రాశారు. **త్రిఫలములో ఏది తిన్నాకూడ అరిగిస్తుంది.** వాటిమోతాదులో కొంచెము తేడాలలో తీసుకుంటే మంచిది. ఉసిరి, కరక్కాయ, తానెకాయలు సమపాల్లలో కలిపి తయారుచేస్తారు. ఇది అంత ప్రయోజనం అందరికి సరికాదు. ఇవి 1:2:3 నిష్పత్తిలో 1. కరక్కాయ, 2. తానెకాయ, 3. ఉసిరి దీనిని ఈ విధంగా తీసుకొని తయారు చేసుకొండి. కరక్కాయ 100 గ్రా, తానెకాయ 200గ్రా, ఉసిరి 300గ్రా తీసుకొని తయారు చేయుట ఇది చాల అద్భుతమైనది. వాత, పిత్త, కఫములను మూడింటిని కలిపి తగ్గించుటకు ఈ విధానంలో తయారు చేసినది

అత్యుత్తమ మైనది. త్రిఫల తీసుకొనే సమయాలు రాత్రి, ఉదయం మంచిది. **ఉదయం పూట బెల్లంతో కలిపి తినాలి.** లేదా తేనెలో వాడండి. రాత్రిపూట పాలుగాని, వేడినీరులోగాని తీసుకోవాలి. రాత్రిపూట తీసుకొనుట రేచకము అనగా కడుపు **శుభ్రం చేస్తుంది.** శరీరంలోని అవయవాలను అన్నింటిని శుభ్రం చేస్తుంది. ఎంతటి మలబద్దకమైనా పోగొట్టుతుంది. ఎన్ని సం॥లుగా ఉన్న మలబద్దకమైనా తగ్గుతుంది.

ఉదయం పూట త్రిఫల తీసుకొనుట పోషకం అంటారు. దీనిని బెల్లంతో తీసుకోవాలి. పోషకం అంటే శరీరానికి కావాలసిన విటమిన్లు అన్ని సమపాళ్ళల్లో లభించును. ఆరోగ్యవంతులు ఉదయం పూట త్రిఫలము మంచిది. ఏదైన వ్యాధులున్న వారు సాయంత్రము తీసుకొనుట మంచిది.

సమపాళల్లో ఉన్న వాటిని రెండు వ్యాధులలో మాత్రమే వాడుతారు రెడియేషన్ ప్రభావము ఉన్నవా మంచి ప్రభావం వస్తుంది. 1సం॥లో పూర్తిగా నయం అవుతుంది. రేడియేషన్‌కు ప్రపంచములో వైద్యము లేదు. ఒక్క త్రిఫల మాత్రమే పనిచేస్తుంది. కావున మనదేశంలో ప్రకృతి ఎన్నో అద్భుతమైన వాటిని ఇచ్చింది. కావున వాటిని ఉపయోగించుకోండి.

ఉసిరిని చవన్‌ప్రాష్‌గా చేసి 200రూ॥కు పైగా అమ్ముతున్నారు. ఇది త్రిఫలకంటే ఎన్నోరెట్లు తక్కువ. **స్థూలకాయము ఉన్నవారు ప్రతిరోజు ఉదయం త్రిఫల లేక ఉసిరి తీసుకోవాలి.** 3 లేక 4 ఉసిరికాయలను ఏ రూపంలో తీసుకొన్న పనిచేస్తుంది. మురబ్బాగా, పచ్చడిగా, చెట్నీలో తీసుకోండి. **దీనివల్ల ఆయు:ప్రమాణము పెరుగుతుంది. ఉసిరిని జీవితాంతము తీసుకోవచ్చు.** త్రిఫల వాడేవారు 3నెలల తర్వాత 15 రోజులు నిలిపి మరలావాడండి. ప్రతి3నెలలకు విడిగా నిలిపి వేయాలి. దీనివల్ల శరీరం ఒకే అలవాటును లేకుండా చేస్తుంది.

మోతాదు :- పెద్ద స్పూన్ - ఉదయం పూట బెల్లంతో కలిపి తీసుకోవాలి.

వేళలు :- రాత్రిపూట - వ్యాధులు ఉన్నవారు చిన్న చెంచాపొడిని పైన చెప్పిన విధంగా వాడండి. పొడిని + బెల్లాన్ని చేతిలో కలుపుకొని ఉండలా చేసి వేసుకోవాలి. తర్వాత పాలు త్రాగాలి.

వేళలు :- ఉదయం - అల్పాహారానికి 45ని॥ ముందు, రాత్రిపూట భోజనం తర్వాత తీసుకోవాలి.

మెంతులు :– వాతము, కఫము తగ్గిస్తాయి. రెండింటినీ కానీ పిత్తాన్ని పెంచుతాయి. **పిత్తరోగులు మెంతులు వాడరాదు. పిత్తరోగాలు, ఎసిడిటి, హైపర్ ఎసిడిటి, అల్సర్, త్రేపులు నీళ్ళు ఎక్కువ ఊరుట. తిన్నది అరగకపోవుట, ఎక్కిళ్ళు, ఇవి పైత్యరోగాలు.**

వాత సంబంధిత రోగాలు :– మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుము, కీళ్ళు, భుజము, మెడ మొ॥ **నొప్పులకు మెంతులు వాడండి.**

వాడే విధానం :– 1 చెంచా మెంతులు రాత్రి గోరువెచ్చని నీటిలో వేసి నానబెట్టి ఉదయం లేచి మెంతులను నమిలి నమిలి నిధానంగా మింగాలి. ఇలా నమలడం వల్ల లాలాజలం వేగంగా ఉత్పన్నం అయి కడుపులోకి వెళ్లి ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. ఊరగాయల్లో (పచ్చళ్ళలో) ఉపయోగించిన మెంతులు ఔషధం అవుతుంది. దీనిని తప్పకతినాలి. వాము కూడా పచ్చడిలో వేస్తే శక్తి పెరుగతుంది. నూనెలో కలిసిన మెంతులకు 20రెట్లు శక్తి పెరుగుతుంది. ఇది మనకు పూర్వం నుంచి ఉన్న సంప్రదాయము. పచ్చళ్ళలో మెంతులు, లేక వాము లేక జీలకర్ర లేక దాల్చిన చెక్క ఉన్నవాటినే వాడండి. **ఇవిలేని ఏ పచ్చళ్ళు తినరాదు.**

భోజనం చేసిన తర్వాత సున్నంతో తమలపాకులు వేసుకున్న వారికి వాతరోగాలు రావు. సున్నం వాత రోగులకు అత్యద్భుత ఔషధము. శరీరంలో క్యాల్షియం తగ్గుట వల్ల 50కి పైగా జబ్బులు అంటే కండరాల నొప్పులు, ఎముకల నొప్పులు రక్తానికి సంబంధించిన రోగాలు, కఫరోగాలు కూడ వస్తాయి. 12–15 సం॥ రీసెర్చి చేసి నిర్ధారించిన విషయం. ఇది విటమిన్ A, B, C, D, K, ప్రొటీన్లు, కార్బోహైడ్రేట్లు సక్రమంగా లేకుంటే రోగాలు వస్తాయి. ఇవన్నీ సున్నంలో ఉన్నాయి. జీవితంలో 40–45 సం॥ వరకు మనం స్వీకరించే ఆహారం వల్ల క్యాల్షియం శరీరానికి సమకూరును. క్యాల్షియం ఎక్కువగా పాలలో ఉన్నది. పెరుగు, మజ్జిగ, వెన్నె, నెయ్యిలలో ఉన్నది, కమల, బత్తాయి, నారింజ, ద్రాక్ష, మామిడి పుల్లటి పండ్లలో క్యాల్షియం ఉన్నది. **అన్నిటికంటే ఎక్కువ అరటిపండులో ఉన్నది.** 40–45 సం॥ వరకు శరీరంలో పుష్కలంగా ఉంటుంది. 45సం॥ తర్వాత మాతల(స్త్రీలు)లో ఋతువులు ఆగిపోయిన తర్వాత శరీరం క్యాల్షియం తీసుకొనే సామర్థ్యం కోల్పోతూ ఉంటుంది. ఎన్ని పండ్లు, పాలు తీసుకున్నా శరీరంలో క్యాల్షియం జీర్ణం కాదు. ఎందుకంటే ఋతువులు ఉన్నంతకాలమే క్యాల్షియం జీర్ణం చేసే హార్మోన్లు ఉత్పత్తి ఉంటుంది. ఆ తరువాత అనేక రకాల హార్మోన్లు ఉత్పత్తి పూర్తిగా ఆగిపోతుంది. అప్పుడు క్యాల్షియం అరగదు. కావున సున్నం తీసుకోవాలి. దీనివల్ల మాత్రమే క్యాల్షియం శరీరానికి అంది తిన్నది అరుగుతుంది. తాంబూలం వేసుకుంటే చాలా మంచిది. చాల అద్భుతమైన ఆరోగ్య సంపద.

దాల్చిన చెక్క

వాయువు యొక్క ప్రకోపాలు ఎన్ని రకాలు వున్నాయో ?

ఉదా : ఉబ్బసం, ఆస్తమా, ఇవి వాతానికి చెందిన వ్యాధులు ఇంకా కఫరోగాలు, జలుబు, దగ్గు, స్థూలకాయం తగ్గుటకు దాల్చిన చెక్కను పొడరుగా చేసి వాడండి. **బెల్లంతో కలిపి నూరి తర్వాత తిని, వేడి నీటిని త్రాగాలి.** తేనెతో తీసుకోనే వారు చేతిలో మర్దన చేసి తీసుకోవాలి. (6–7 ని॥ మర్దన చేయాలి.) దీనివల్ల శరీరంలో 50 రోగాలను రాకుండా కాపాడుతుంది. **స్వదేశీ చికిత్స–సౌందర్య చికిత్సలను చదవండి.**

4 వ భాగము

ప్రకృతి మనకోసం మహిమాన్వితమైన, అద్భుతమైన, విషయాలను మనచుట్టూ **వాటిలో ఒకటి ఆవు. గోమూత్రం అద్భుతమైనది. వాతాన్ని పూర్తిగా అదుపులో ఉంచుతుంది.** కఫరోగాలను కూడ తగ్గిస్తుంది. పిత్త రోగాలకు కొన్ని ఆయుర్వేద ఔషధాలను కలపడం అవసరం. జీవితంలో 148 రోగాలు వాత, పిత్త, కఫముల వల్ల వస్తాయి. వీటిలోని ప్రతి రోగాన్ని నయం చేసేది ఒక్క గోవుకు మాత్రమే ఉంది. గోమూత్రంలో, నీరు, క్యాల్షియం, సల్ఫర్, ఐరన్ ఇంకా 18 సూక్ష్మ పోషకాలు, సిలికాన్, బోరాన్, మెగ్నిషియమ్ ఉన్నాయి. లక్నో లేబరేటరీలో CDRI మందులు ఔషధ ప్రయోగశాలవారు పరీక్ష చేసినారు. పొలంలో ఉన్న మట్టిలో పోషకాలు18, గోమూత్రంలో ఉన్న పోషకాలు 18 కావున గోమూత్రం సంపూర్ణంగా వాడండి.

చర్మరోగాలు :–

సల్ఫర్ తగ్గుట వల్ల శరీరంలో చర్మ రోగాలు వస్తాయి. గోమూత్రం వాడటం వల్ల 40 నుండి 90 రోజులలో మార్పులు వచ్చి పూర్తిగా తగ్గిపోతాయి. సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా, దురద, గజ్జి ఇంకా మచ్చలు తగ్గిపోతాయి.

గోమూత్రం వాడుటవల్ల ప్రయోజనములు.

- మోకాళ్ళ నొప్పులు, నడుము, బుజాలు, కీళ్ళ నొప్పులు 15 నుండి 20 రోజులలో మార్పు వస్తుంది.
- 20 ఏళ్ళుగా ఉన్న దగ్గు, ఉబ్బసం, టి.బి.వ్యాధి (TB) వారికి నెల రోజుల్లో మార్పు వచ్చును. 48రోగాలు సమూలంగా తగ్గుతాయి. వాత, పిత్త, కఫరోగాలు.
- గొంతు క్యాన్సర్, ఆహార నాళిక క్యాన్సర్, కడుపు క్యాన్సర్‌లలో మంచి ఫలితాలు వచ్చాయి.

- MCI భారతప్రభుత్వం ద్వారా ప్రయోగశాల, (వల్సాడ్ గుజరాత్) శరీరంలో టర్స్‌మెన్ అనే పదార్థం తగ్గటం వల్ల క్యాన్సర్ వస్తుంది. దీనివల్ల వ్యక్తి చనిపోతాడు. టర్క్‌టెన్ గోమూత్రంలో పుష్కలంగా ఉంది.

- MCI మెడికల్ కౌన్సిల్ ఆఫ్ ఇండియా వారు దీనిని ధృవీకరించారు. **కరక్కాయను గోమూత్రంలో అరిగించి ఇస్తే ఇంకా ప్రభావవంతముగా పనిచేస్తుంది. తన పిల్లలకోసం ప్రతి వస్తువును త్యాగం చేసేది తల్లి.** అలాగే ఆవు సమాజం కోసం అన్ని ఇస్తోంది. గోమూత్రం మానవ రోగాలన్నింటిని నయం చేస్తుంది. 48 రోగాలు తగ్గిపోతాయి. పిత్త, కఫరోగాలు తగ్గుతాయి. ఉదయం పూట రోగులు 100మి.లీ. (గ్లాసులో ½ తీసుకోవాలి) తేనెలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. పొట్ట భారీగా ఉన్నప్పుడు ఆరోగ్యంగా ఉన్నవారు 50 మి.లీ. తీసుకోవచ్చు. నడిచేఆవు రోజు 2-3గం॥ అడవిలో తిరిగేది. జెర్సీ ఆవు మూత్రంలో 3పోషకాలు - దేశి రకాల ఆవు మూత్రంలో 18 రకాల పోషకాలు ఉన్నాయి.

గోమూత్రంలో దన్వంతరి. గోమయంలో లక్ష్మీనివాసము ఉన్నారు. పేడతో చేసిన గ్యాసుతో వాహనాలు నడుస్తున్నాయి. పెద్ద వాహనాలు - చిన్న వాహనాలు - ఢిల్లీ IIT వాహనాలన్ని గోబర్‌గ్యాసుతో నడుస్తున్నాయి. ఇంటికి - వంటికి - కావలసిన గ్యాసు తయారుచేసుకోవచ్చు.

ప్రతి గ్రామంలో గోబర్‌గ్యాసు ప్లాంటు ఏర్పాట్లు - సిలిండర్లకు నింపి వాహనాలకు ఇవ్వడం. కంప్రెసర్ సహాయంతో సిలిండర్‌లో నింపవచ్చు. ప్రతి గ్రామంలో ప్లాంట్ ఏర్పాట్లు యువతకు శిక్షణ. ప్రస్తుతం దేశంలో 17కోట్ల ఆవులు ఉన్నాయి. **దేశానికి 34 కోట్ల ఆవులు అవసరం.** ఆవులు చంపడం ఆపాలి. దేశి ఆవు - 20సం॥ జీవితకాలము. 15-16 సార్లు ఈతలు వస్తాయి. ఎద్దులు కావలంటే దేశి ఆవులు కావాలి. దేశీ ఆవు ముఖం చూస్తే డిప్రెషన్ తగ్గుతుంది. గేదె ముఖం చూస్తే డిప్రెషన్ పెరుగుతుంది. సం॥నికి 4 ½ కోట్ల ఆవులు వధింపబడుతున్నాయి. దీన్ని తక్షణం ఆపాలి. LPG గ్యాసు, సిలిండర్ల ఖరీదు 420 రూ॥ ఖర్చు.

అదే గోబర్ గ్యాసు సిలిండరు 67రూ॥ ఖర్చు.

1లీ పెట్రోలుతో వాహనం 20కి.మీ. వెళ్ళవచ్చు. గోబర్ గ్యాసు 1 KG తో 33 కి.మీ. వెళ్ళవచ్చు. 1కి.మీ పెట్రోలు ఖర్చు 6.50పై. గోబర్ గ్యాసుతో 1కి.మీకు 1-15 పైసలు భారతదేశం పెట్రోలు, డీజల్ కోసం, ప్రతి సం॥ 2 లక్షల 80వేల

కోట్లు ఖర్చు చేస్తోంది. ప్రభుత్వం దీని మీద చేస్తున్న ఖర్చు పెద్ద సమస్యగా మారింది. ప్రభుత్వం డీజల్, పెట్రోలుకు చేస్తున్న ఖర్చుతో 34 కోట్ల ఆవులను తేలికగా పోషించవచ్చు. 1ఆవుకు రోజుకు వంద రూపాయలు ఖర్చు పెట్టవచ్చు.

గోహత్య నివారణకు మన వంతు కర్తవ్యం- దేశి ఆవు పాలనే త్రాగాలని దృఢంగా నిశ్చయించుకోవడం, గోవు ఈ దేశానికి ప్రాణం, జంతువు కాదు. ఈదేశానికి అది జీవం. గోవు ఉంటేనే మనం ఉంటాము. గోవును మనం పోషించడం లేదు. గోవులే మనల్ని పోషిస్తున్నాయి. అనే పూజ్యబావము కల్గి ఉండాలి. భగవంతుడు మన మీద కృపతో మనకోసం సృష్టించిన జీవి గోమాత. కావున భగవంతుని కృపకు పాత్రులు కావలంటే గోమాతను కాపాడాలి. గోమాతలను కాపాడుటకు మార్గాలు- పెంచడం ఒకటేకాదు. 1.ఆవుపాలనే త్రాగుతామని ప్రతిజ్ఞ చేయాలి. మనం ఆవుపాలు త్రాగితే పెంచేవారు పోటిపడి పెంచుతారు. ఈరోజు వినియోగదారుని మార్కెట్లో వినియోగదారులు ఏది కావలంటే అవి అమ్మేవారు తయారవుతారు. ప్రకృతిలో సమతుల్యతను భగవంతుడే ప్రసాదించాడు. అంటే తక్కువ పాలు ఇచ్చి, ఆవుల దూడలు బలంగా దృఢంగా ఉండి సేద్యానికి పనికి వచ్చేవిధంగా ఉంటాయి. రెండు విధాలుగా గోమాత సంతానము ఉపయోగపడతాయి. దేశంలో రోజుకు 65లీ. పాలిచ్చే ఆవులు ఉన్నాయి. దేశి ఆవులు ధర॥ 1లక్ష- హర్యానా, పంజాబ్, గుజరాత్‌లలో ఉన్నాయి. రోజుకు 1లీ పాలిచ్చేవి ఉన్నాయి. వీటిని చిన్న చూపు చూడవద్దు. తక్కువపాలిచ్చే, ఆవు సంతానము-ఎద్దు 3టన్నుల బరువును 40కి.మీ దూరం ఎక్కడా ఆగకుండా పోతుంది. ఎక్కువ పాలిచ్చే సంతానము ఎద్దు. 40కి.మీ దూరాన్ని 3చోట్ల విశ్రాంతి తీసుకొని వెళ్తుంది. కావున పనికి తక్కువ పాలిచ్చే ఆవు సంతానమే మేలు. అందుకే దేవుడు ఎక్కడ ఏ వస్తువు ఏ జీవికి అవసరమో దానిని అక్కడ ఉంచాడు.

1 సం॥కు 1 ఆవు మేత ఖర్చు 20వేలు - ఆదాయం 2లక్షలు. ముసలి ఆవుతోకూడ 1సం॥నకు 1లక్ష ఆదాయం వస్తుంది. ఆవు నెయ్యిని ఔషధంగా వాడవచ్చు. కంటి రోగాలు తగ్గుతాయి. చెవిలో చీముకు-2 చుక్కలు వేయాలి.

ఆవుపాలతో బిస్కెట్లు - వెన్న, నెయ్యి ఉత్పత్తులు.

పాలు అమ్మకుండా నెయ్యి అమ్మటం వల్ల - వారికి కావలసిన మజ్జిగ పోషకాలతో కూడిన ఆహారము. పాల అమ్మకం కంటే నెయ్యి అమ్మటం వల్ల వందరెట్లు ఆదాయం.

మీ ప్రాంతాలలో ట్రస్టు ఏర్పాటు - గోశాల ఏర్పాటు చేసేవారికి సహకరించండి.

నిద్రపట్టక పోతే నెయ్యి 1చుక్క ముక్కులో వేసుకోవాలి.

గురకకు రోజూ నెయ్యి 1 చుక్క ముక్కులో వేసుకోవాలి.

ఆవు పెరుగును రాగి పాత్రలో 5-6 రోజులు ఉంచి తర్వాత తలకు పెట్టి 1 గంట తర్వాత కుంకుడు కాయతో తలస్నానం చేయాలి. వారానికి 3-4 సార్లు చేయవచ్చు. దీనివల్ల వారం రోజులలో **వెంట్రుకలు రాలిపోవడం ఆగిపోతుంది. నెలకు ఒక సారి గోమూత్రంతో శుభ్రం చేయుటవల్ల వెంట్రుకలు రాలిపోవు.** కిడ్నీ కేసులకు కూడ వాటి ప్రయోజనం పొందవచ్చు. **మూత్ర సంబంధ రోగాలు అన్నీ నయమవుతాయి.** గర్భిణి స్త్రీలు, గోమూత్రం లేక అర్క ప్రతిరోజు 1స్పూన్ ఉదయం పరగడపనే తీసుకొంటే ఆరోగ్యంగా, శక్తివంతమైన మేధావులు జన్మిస్తారు ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగనే వాడండి.

5 వ భాగము

సమాజ పతనానికి, కుటుంబ వ్యవస్థ విచ్ఛిన్నం కావడానికి కారణాలు.

అష్టాంగ హృదయంలో కొన్ని సూత్రాలు :- శరీరము, మనస్సు, చిత్తము అన్ని ఆరోగ్యముగా ఉండాలి. శరీరంలో వాత, పిత్త, కఫము, మూడు సమస్థితిలో, అవసరానికి తగినంత ఉండాలి. అప్పుడే మనం రోగరహితులుగా ఉంటాము. శరీరకంగా, మానసికంగా, చిత్తముతో ఆరోగ్యంగా ఉండుట. అప్పుడే నిజమైన ఆరోగ్యవంతులం. ఈ మూడింటిలో ఎది తక్కువ, ఎక్కువ అయిన కుటుంబమునకు గాని, తనకు తానుగా కాని, సమాజానికి గాని నష్టం కలుగజేస్తారు. ఋతువులు, నెలలను బట్టి ఆకాలానికి అనుగుణంగా ఉంటే చాలా మంచిది. మనం ఆరోగ్యంగా జీవించడానికి వాగ్భటులవారు ఒక అధ్యాయము రచించారు. వాటిలో మొదటి సూత్రము!

1. **దినచర్య**
2. **ఋతుచర్య**
3. **ఆహారద్రవ్యముల పరిజ్ఞానం**

దినచర్య :- శరీరస్థితిగతులను అనుసరించి మన దినచర్యలను నిర్ణయించుకోవాలి. ఒక్కొక్కరి దినచర్యలు. ఉద్యోగ, వ్యాపార, శ్రామిక, విద్యార్థి, సోదరి, సోదరుల దినచర్యలు వేరు వేరుగా ఉంటాయి. మూడు భాగాలు.

1. పుట్టిన నాటినుండి 13 లేక 14 సం॥ వరకు బాల్యము. ఈ స్థితిలో వ్యక్తి కఫ ప్రభావమునకులోనై ఉంటాడు. శరీరంలో కఫం అధికంగా ఉంటుంది.

2. 13 లేక 14సం॥ నుండి 60సం॥ వరకు యవ్వనం ఈ దశలో పిత్తము యొక్క ప్రభావము అధికంగా వుంటుంది.
3. 60 నుండి ఆపైన వృద్ధాప్యం-ఈ దశలో శరీరం వాతానికి లోబడి ఉంటుంది.

బాల్యమంతా కఫ ప్రభావము. కావున వారికి మోకాళ్ళు, నడుం, కీళ్ళనొప్పి రానేరావు. వెంట్రుకలు రాలవు. శరీర అలసట రాదు. శరీరం ఎక్కువ నిద్రకు ఉపక్రమిస్తుంది. కఫతత్వం వల్ల నిద్ర బాగవస్తుంది. వీరు 8 నుండి 10గం॥లు నిద్రపోవాలి.

2. 14 నుంచి 60 - ఈ దశలో పిత్తము అధికంగా ఉండును. కనుక వీరి దినచర్య, ఋతుచర్యలు వేరు.

60 సం॥ పైన ఈ దశలో శరీరం వాతానికిలోబడి వుంటుంది. వీరికి మోకాళ్ళ నొప్పులు, ఎముకలు బలహీనపడుట సహజం.

కఫం యొక్క ప్రభావాలు :- వీరికి ఎంత నిద్ర కావాలంటే అంత నిద్రపోనివ్వండి. మీరు వారిపై ఎలాంటి కోపతాపాలు ప్రదర్శించకండి. వారిని బలవంతము పెడితే వారు హోమ్‌వర్క్ చేసినా ఫలితం ఉండదు. పిల్లలు రోజుకు 24గం॥ లలో 10 గం॥ నిద్రపోవాలి. దీనిని వారు రెండు భాగాలుగా తీసుకోవచ్చు. ఒకేసారైన పర్వాలేదు. మధ్యాహ్నం 1 గంట నిద్రపోయినా పర్వాలేదు. ముఖ్యంగా 14సం॥ 3 కేటగిరులుగా ఉంటుంది.

1) 14 నుండి 8, 2) 8 నుండి 4,

3) 4 నుండి 0 కేటగిరిలుగా ఉంటుంది.

0 నుండి 4సం॥ వరకు కనీసం - 16గం॥ నిద్రపోవాలి.

4 నుండి 8సం॥ వరకు కనీసం - 12 నుండి 14గం॥ నిద్రపోవాలి.

8 నుండి 14సం॥ వరకు కనీసం - 8, 9 గం॥ నిద్రపోవాలి.

వీరు కఫం ప్రభావముతో ఉంటారు. కావున వీరు ఈ విధంగా నిద్రపోవాలి. కఫం అంటే జిగురు పదార్థాము దగ్గు వచ్చినప్పుడు బయటికి వచ్చె గల్ల(కళ్ళి) లాంటి ఎంగిలి బయటికి వచ్చేది. జిగురుగా ఉండేది. ఇది గురుతత్వంలో ఉంటుంది. భారమైన పదార్థాము ఎప్పుడూ **శరీరంలో బ్లడ్‌ప్రజర్ పెంచుతుంది.** (అందువల్ల వైద్యులు తేలిక పదార్థము తినమని చెప్తారు)

శరీరంలో బ్లెడ్‌ప్రెషర్ పెరిగినప్పుడు దానికి తగినట్లుగా శరీరం ఒక వ్యవస్థను ఏర్పాటు చేసుకుంటుంది. **నిద్రపోవుచున్నప్పుడు బ్లెడ్‌ప్రెజర్ సామాన్యంగా కాని, లేక తక్కువ స్థాయిలో కాని ఉంటుంది. మేల్కొన్నప్పుడు ఎక్కువస్థాయిలో ఉంటుంది.**

కాబట్టి బాల్యంలో గురుత్వం వల్ల, కఫం వల్ల, జిగురు వల్ల, వీరు ఎక్కువగా నిద్రించి బ్లెడ్‌ప్రెజర్‌ను తక్కువ చేయాల్సి ఉంటుంది. అప్పుడే శరీరం సక్రమంగా ఉంటుంది. **4 సం॥లోపు పిల్లలు 18గం॥ పండుకొన్న పర్వాలేదు.** కఫం యొక్క ప్రభావం వల్ల చిన్న వయస్సు పిల్లలు ఎక్కువగా నిద్రపోతారు. దీనికి మరోదారి లేదు. వీరికి నిద్ర ఎక్కువగా ఉండవలసిందే. నిద్ర ఎక్కువ కావాలంటే త్వరగా పడుకోవాలి. ఎన్ని గంటలు వాగ్భటుల వారి సూత్రము ప్రకారము సూర్యాస్తమయమైన 2గం॥ లోపు నిద్రపోవాలి. అనగా 6గం॥లకు సూర్యాస్తమయమైతే ప్రతి బాలుడు-బాలిక 8గం॥ కల్లా ఖచ్చితంగా నిద్రపోవాలి. ఇలా జరగాలంటే పిల్లలను T.V లకు దూరంగా ఉంచాలి. చాలామంది పిల్లలు రాత్రి 10, 11గం॥ వరకు మేల్కొని నిద్రపోవటం లేదు. దీని వల్ల వీరికి నిద్ర తగ్గి శరీరంలో కఫం అస్తవ్యస్తమవుతుంది. ఇలా చెడిన కఫం పిల్లలను చికాకు (చిరాకు) పడే విధంగా చేస్తుంది. ఎక్కువగా విసుక్కొనే విధంగా తయారవుతారు. దీనివల్ల కోపం పెరుగుతుంది. పిల్లలకు చిరాకు, కోపం పెరిగితే వారు మీమాట వినే పరిస్థితి ఉండదు. ఎన్ని మంచి మాటలు చెప్పినా వారు వినరు. ఎందుకంటే శరీరాన్ని నియంత్రించేది మస్తిష్కం. ఇది కఫం యొక్క ప్రభావము వల్ల దోషపూరితం అయింది. నిద్ర తక్కువ వలన ఇది జరుగుతుంది. చాలా ఇళ్ళలో ఇప్పుడు జరిగే పరిస్థితి ఇది. కావున వీరికి తగినంత నిద్రపోవుటకు మీరు మీఇంట్లో T.V లను మీ వ్యవహారాలను మార్చుకోవాలి.

వ్యక్తి కఫం యొక్క ప్రభావానికిలోనై ఉన్నప్పుడు పిల్లవాడైనా, పెద్దవారైనా, చికాకు పడుతూ, కోపిష్టిగా ఉంటారు. క్రోద స్వభావంతో ఉంటారు. గొడవ పడుట వీరినైజం వారిలో కఫం మరి ఎక్కువ అయితే వారి పరిస్థితి తీవ్రవాదిగా, హంతకునిగా, తయారవుతారు. ఇంకా తుపాకీతో కాల్చుట, బాంబులు వేయుట, అనాగరిక పనులు ఏమైన చేయగలరు. ఇతరుల నుండి రక్తం వస్తుంటే అప్పుడు వారికఫం శాంతిస్తుంది. కఫం తగినంతగా ఉన్నప్పుడు మంచి చేస్తుంది. ఎక్కువ అయితే పరిణామాలు దారుణంగా ఉంటాయి. ఎన్నో పరిశోధనల వల్ల ప్రపంచముతో తెలిసిన విషయం ఏమంటే **నేరస్తులందరూ కూడా కఫ దోష పూరితమైనప్పుడు** ఈ విధంగా చేశారని తెలిసింది. ఇంకోవిషయం ఈ కఫం యొక్క ప్రభావము వల్ల ఎంతో ప్రేమకూడ కలుగుతుంది. కొంతమంది చంటి పిల్లలను చూస్తే మనలో ప్రేమ పుడుతుంది. అదికఫం యొక్క ప్రభావము వల్లనే కఫము అదుపులో ఉన్నంతవరకు ప్రేమభావం కలిగిస్తుంది. అదుపు తప్పి దోషపూరితమైతే చాలా దారుణమైన, భయంకరమైన పరిణామాలు చేస్తుంది.

ప్రపంచములో ఎక్కువ చెడిపోయిన పిల్లలు అందరికంటే ఎక్కువ అమెరికాలోనే, వారి చెడు ప్రవర్తనకు అంతేలేదు. వార్తాపత్రికల్లో ఎన్నో సార్లు చూస్తుంటారు. అమెరికాలో హైస్కూలు పిల్లలు పిస్తోలు తీసి తోటి పిల్లలను టీచరును కాల్చి చంపి తను కూడ కాల్చుకుంటాడు. అమెరికా జనభా మొత్తం 27 కోట్లు వారిలో పిల్లలు 3 కోట్లు ఉన్నారు. వీరిలో 30లక్షల మంది జైళ్ళలో ఉన్నారు. 10% వీరి వయస్సు 9 నుండి 14సం॥లు ఈ పరిస్థితి అమెరికా, కెనడా, బ్రిటన్, ప్రాన్స్, జర్మనీ, స్వీడన్, స్విజ్జర్‌ల్యాండ్ చల్లటి ప్రదేశాలుగా పిలువబడే ఈ దేశాలలో పిల్లలు చాలా చెడు ప్రవర్తన కల్గి ఉంటారు. అమెరికా యూరప్‌లలో జరిగే నేరాలలో 65% పిల్లలు చేస్తున్నారు. అత్యాచారాలు, బలత్కారాలు, హత్యలు, దోపిడీలు, దొంగతనాలు, బెదిరింపులు మొ॥నవి. 14 సం॥ పిల్లలు చేస్తున్నారు. దోషపూరితమైన **కఫం యొక్క ప్రభావానికి లోనైన వారు ఎవరైన పిల్లలైన, పెద్దలైన హింసనే ప్రేరేపిస్తుంది.** ఇది శరీరంలో జరిగే ప్రక్రియే దీనికి పరిష్కారము. వారిలో కఫం తగ్గించే ప్రయత్నం చేయాలి. కఫం దోషపూరితం కాకూడదు. కావున వీరికి ఎక్కువ నిద్ర అవసరం-పైసా ఖర్చులేని వైద్యం- అస్తవ్యస్తమైన కఫం శాంతించును.

పిల్లలను చిరాకు, కోపం, నెగిటివ్ ఆలోచనల నుండి రక్షించాలంటే వారు తప్పుడు మార్గాలలో పోకుండా రక్షించాలంటే, తల్లిదండ్రుల యెడల వ్యతిరేక వైఖరి అవలంబించుట ఇవి అన్ని దోషపూరితమైన కఫం యొక్క ప్రభావము వల్లనే. లోకంలో పిల్లలను పెంచుట అన్నింటి కంటే చాలకష్టమైనది. పెద్ద పెద్ద పరిశ్రమలు నడపవచ్చు. వ్యాపారం చేయవచ్చు. వందల వేల కోట్లు సంపాదించడం తేలిక. ఫ్యాక్టరీలు నడపడానికి, వ్యాపారం చేయడానికి మేనేజర్లు, (వ్యక్తులు) అనుభవం కలవారు ఎంతోమంది దొరుకుతారు. కాని పిల్లలను పెంచేందుకు మేనేజర్లు దొరకరు. దొరికినా సరిగా పెంచలేరు. అది ఒక్క తల్లికే సాధ్యము. కుటుంబానికి దూరంగా పిల్లలను పెంచడానికి యూరప్‌లో చాల ఎక్స్‌పర్‌మెంట్స్ (ప్రయోగాలు) చాలా జరిగాయి. కాన్వెంట్ స్కూళ్ళు అన్ని ఫెయిల్ అయినాయి. యూరప్, అమెరికాల్లో ఎక్కువ జైలుకు వెళ్లేది ఈ కాన్వెంట్ పిల్లలే. కావున పిల్లలను పెంచి పోషించేది. చాలాగొప్ప పని కాబట్టి ఈ చిన్నవిషయం గుర్తించుకొని కఫంయొక్క ప్రభావం లేకుండాపిల్లలు సక్రమంగా ఎదగాలంటే, పెడత్రోవ పట్టకుండా వుండాలంటే వారు పూర్తిగా నిద్రపోవాలి.

పిల్లలకు ఎప్పుడైనా నిద్రవస్తే వారిచేత బలవంతముగా చదివించకండి. వారిని నిద్రపొమ్మని చెప్పండి. వారు 15, 30 నిమిషాలు పడుకొని నిద్రలేవడం వలన కఫం యొక్క ప్రభావం తగ్గిపోతుంది. కఫం యొక్క ప్రభావంతో నేర్చుకోవడం జరుగదు.

కఫ ప్రభావము అధికముగా వున్న వారికి విధ్యార్జన జరుగదు. విధ్యార్జన సక్రమముగా జరగాలంటే పిత్తము యొక్క ప్రభావము ఉండాలి. తమంతట తాము లేస్తే కఫం యొక్క ప్రభావము తొలగి చదివింది వారికి పూర్తిగా బుద్ధికి ఎక్కుతుంది. మస్తిష్కంలో స్థిరపడుతుంది.

ఉదయం పిల్లలను తిట్టి, కొట్టి నిద్రలేపడం వల్ల వారి పరిస్థితి దారుణంగా ఉంటుంది. **ఎందుకంటే ఉదయం పూట కఫం యొక్క ప్రభావం అధికంగా ఉంటుంది.** ఆ సమయంలో వారికి నిద్ర బాగాపడుతుంది. అది ప్రకృతి నియమము. పిల్లలను తొందరగా నిద్రలేపి వారిని త్వరగా తయారుకమ్మని స్కూలుకు వెళ్లాలని ఇబ్బందులకు గురిచేస్తున్నారు. దీనివల్ల వారి ఆలోచనలు మారిపోతాయి. దీనివల్ల ఏం సాధించాలి! నేను చదివేది నాజీవితానికి ఎంత ఉపయోగపడుతుంది. నిజానికి వారి జీవితానికి ఉపయోగపడేది స్కూలు, కాలేజిల్లో చదివినదే అనుకుంటారు.స్కూలు, కాలేజిల్లో చదివేది నేర్చుకున్నది. పుస్తకాలలో రాసింది ఏదీ ఉపయోగపడలేదు. ఈ విషయాన్ని ఉపాధ్యాయుల్ని అడిగితే నేను నేర్చుకున్నాను.కనుక నీకు నేర్పించుచున్నాను అని అంటారు.

నోట్ :- మీరు మీ పిల్లలకు నేర్పిస్తున్న దానిలో 90 శాతము పూర్తిగా నిరుప యోగము అయినది. అటువంటి దానికోసం మీరు పిల్లలను తిట్టి, కొట్టి ఇబ్బందులలో నిద్రలేపుతున్నారు. వారి జీవితంలో ఎంతో అరాచకాన్ని సృష్టిస్తున్నారు. కావున ఇది మంచిది కాదు.

పిల్లల స్కూలు టైము మధ్యాహ్నం 11 గం॥ల నుండి ఉండేవిధంగా యాజమాన్యముతో మాట్లాడండి.

ప్రభుత్వంపై ఒత్తిడి నోట్ :-

అందరు కలసి వారికి చెప్పితే వారు తప్పక స్పందిస్తారు. మీరు ప్రయత్నించండి. మన దేశము ప్రకృతి పరంగా ఉష్ణ దేశము. కావున స్కూలు మధ్యాహ్నం ప్రారంభించాలి. అప్పుడే పిల్లలు చదువు, ఆట పాటలతో చైతన్యవంతులు అవుతారు. మీరు అనుకొన్న విధంగా ఉన్నత స్థానాలకు ఎదుగుతారు. **ప్రకృతి పరంగా "ఉదయం" కఫ ప్రభావము ఉంటుంది. పిల్లలు కూడా ఉదయం పూట కఫ ప్రభావముతో వుంటారు.** ఈ రెండు ప్రభావాల వల్ల పిల్ల ఉదయం పూట బాగా నిద్రపోతారు. ఇది మరచిపోకండి వారికి రాత్రి పూట బాగా నిద్రపోయి ఉదయం లేవాలంటే రాత్రి త్వరగా నిద్రపోవాలి. అంటే సూర్యాస్తమయిన రెండు గంటలలోపు నిద్రపోవాలి. రాత్రి 8గం॥లలోపు నిద్రపోవాలి. కాబట్టి మీరు ఎట్టి పరిస్థితులలో కూడా 8 గం॥ల తర్వాత టి.వి.లు వున్న వారు నిలిపివేయాలి. దీనివల్ల వారు ఉదయం 6 గం॥లకు ఖచ్చితంగా నిద్రలేచి

అన్ని పనులు సక్రమముగా చేస్తారు. **జీవితంలో ఆహారం ఎంత ముఖ్యమో నిద్ర కూడా అంతేముఖ్యం.** కఫప్రభావం చేత పిల్లలు 8నుండి10గం॥లు పూర్తిగా నిద్రపోవాలి.

రెండవ విషయం:-

పిల్లలు కఫం యొక్క ప్రభావానికి లోనైవుంటారు. **కఫం** శరీరంలో తన ప్రభావాన్ని (గుండె) హృదయానికి పైనుండి మెదడు వరకు వుంటుంది. హృదయానికి (గుండె) క్రింది నాభి వరకు **పిత్తము** యొక్క క్షేత్రము పిల్లలు కఫం యొక్క ప్రభావానికి లోనై వుంటారు. జాగ్రత్తగా పరిశీలిస్తే పిల్లలకు గుండె పైభాగానికి చెందిన రోగాలే ఉంటాయి. ముక్కు కారుట, జలుబు, దగ్గు, మొదలగునవి. వాగ్భటులు చెప్తారు పిల్లలను కఫం ప్రభావం నుండి నిరంతరము బయటకు తీసుకురావడానికి ప్రయత్నము చేస్తూ ఉండాలని వారిలో కఫం దోషపూరితం కాకుండా జాగ్రత్త పడాలని చెప్తారు. అందుకు వారు సూచించిన మార్గము మాలిష్ దీనినే అభ్యంగనము అంటారు. పిల్లలకు తైలముతో మాలిష్ చాలా అవసరము. మాలిష్ - మర్ధన చేయడం - ఉదయం నిద్రలేచి కాలకృత్యాలు తీర్చుకున్న తర్వాత వారికి తప్పకుండా ప్రతి రోజూ మాలిష్ **చేయాలి. కఫం యొక్క ప్రభావానికి లోనైనవారు వ్యాయామం చేయరాదు. యోగ కూడా చేయరాదు. వీరికి మాలిష్ ఒక్కటే మంచి ఔషదము.** శరీరానికి రాపిడి చాలా అవసరం పిల్లలను వ్యాయామం చేయనియ్యవద్దు.

వ్యాయామము, యోగము ప్రాణాయాములు పిత్తం యొక్క ప్రభావము ఉన్న వారికి అవసరము. వాతము యొక్క ప్రభావము వున్నవారికి తక్కువగా అవసరము. కఫం యొక్క ప్రభావం ఉన్న వారికి అసలు అవసరం లేదు. పిల్లలు కఫం యొక్క ప్రభావంతో వుంటారు కావున వ్యాయామము చాలా తక్కువగా ఉండాలి. మాలిష్ చాలు.

3. మాలిష్ ఎక్కడ చేయాలి

శరీరమంతా చేయవచ్చు కాని **కఫం యొక్క ప్రభావము గుండె పైభాగములో ఉంటుంది కావున ఆ భాగములో ఎక్కువ మాలిష్ (నూనెతో) చేయాలి.** తల, చెవులు, మెడ భాగము మాలిష్ చేయడం వల్ల శరీరంలో ఉండే రంధ్రాల ద్వారా నూనె లోనికి వెళ్లి కఫాన్ని శాంతింపచేస్తుంది. దీనివల్ల పిల్లలకు కోపం, చిరాకు, విసుగు, నెగిటివ్ ఆలోచన లేకుండా ఉంటారు. చెవులలో కొద్దిగ్గా నూనె వేయాలి. దీనివల్ల విజ్ఞానం పెరుగుతుంది. ఏ నూనె వేయాలి అంటే స్థానికంగ్గా పండే పంటల నూనె **ఆముదం** సర్వశ్రేష్ఠము. ఎందుకంటే మనది వేడి ప్రదేశము కావున **వేడిని తగ్గించుటకు ఆముదం మంచిది. ఉత్తరాదిన ఆవనూనె వాడటం మంచిది.**

కళ్లు

ఇవి కూడ కఫానికి సంబంధించినదే కళ్ళకు వచ్చే రోగాలన్నీ కఫానికి సంబంధించినవే. **కళ్ళలో నూనె వేయకూడదు. నూనెకు కంటికి సరిపడదు.** కళ్ళలో ఫ్లూయిడ్ వుంటుంది. అది నూనె కలిస్తే మంట వచ్చి తేడా వస్తుంది. కావున కళ్ళకు దేశవాళి **ఆవునెయ్యిని కళ్ళకు పెడితే మంచిది.** దీనివల్ల పిల్లలకు కళ్ళ అద్దాల అవసరం రానేరాదు. ఆవు నేయి లేకపోతే కాటుక వాడండి. (కార్బన్) **కాటుక కఫాన్ని శాంతింప చేస్తుంది.** కావున పిల్లలకు తప్పక ప్రతిరోజు పై రెండింటిలో ఏదో ఒకటివాడాలి.

కాటుక తయారీ

ఆవుపాలు + అడవి పసుపు లేక కస్తూరి పసుపు, ఆవు నేయి, మొ॥ వాటితో తయారుచేయవచ్చు. **1. కళ్ళలో కాటుక 2. చెవిలో నూనె తలపై నూనెతో మర్దన** తప్పక చేయాలి. ఇవి మూడు చాలా ముఖ్యమైనవి.

అన్నపానీయాలు :- కఫ ప్రభావానికిలోనై ఉన్న పిల్లలలో **పాలు** ప్రధాన పాత్ర పోషిస్తాయి. పాలు లేకుండా పిల్లల జీవితం లేదు. రెండవ పదార్థం వెన్న, మూడవ పదార్థం **నెయ్యి,** తర్వాత **నూనెలు,** తర్వాత **బెల్లం** ఇవి పిల్లలకు ముఖ్యం. ఇవన్నీ కఫాన్ని సమతుల్యంగా ఉంచడానికి సహకరిస్తాయి. ఇవి పిల్లల భోజనంలో తప్పక ఉండాలి. **బెల్లాన్ని నేరుగా తీసుకోవచ్చు లేదా బెల్లంతో చేసిన వస్తువులు తినవచ్చు (బర్ఫీలు) నువ్వులతో చేసినది మరీ మంచిది. పప్పులతో బెల్లం కలిపినది తినవచ్చు. పిల్లలు తినే పదార్థములలో ప్రతిరోజూ ఇవి తప్పక ఉండాలి. బెల్లం, నువ్వులు, వేరుశెనగ, పప్పులు,** ఇతర భారీ పదార్థములు వివిధ రూపాలలో చెట్నీగా, పొడిగా, తీపి పదార్థములుగా కానీ, కారం పదార్థాలుగాకానీ వీటిని తప్పక వాడండి. **పిల్లలకు మైదాతో చేసినవి ఏ పదార్థము పెట్టకూడదు. ఇది నిషేదము ఎందుకంటే ఇవి కఫాన్ని దోషపూరితం చేస్తాయి.** తక్కిన పదార్థములన్ని కఫాన్ని సమతుల్యంలో ఉంచుతాయి. **మైదాతో చేసిన పదార్థాలు కఫాన్ని అస్తవ్యస్తం చేస్తాయి.** మైదాతో చేసిన సమోసాలు, మైదాతో చేసిన ఏవీ ఇవ్వకూడదు. గోధుమ పిండితో చేసినవి తక్కువగా ఎప్పుడైనా ఒకసారి ఇవ్వవచ్చు. దీనికన్నా జొన్నలు, కొర్రలు, రాగులు, సద్దలు మొ॥ వాటితో చేసినవి ఎంతో మేలు.

స్నానం

ఎప్పుడూ **పిల్లలకు మాలిష్ చేసిన తర్వాతనే స్నానం చేయించాలి. స్నానం తర్వాత మాలిష్ చేయరాదు.** ఎంతసేపు మాలిష్ - మాలిష్ చేస్తున్నప్పుడు పిల్లలకు చెమటవస్తే అప్పుడు మాలిష్ ఆపాలి. మాలిష్ సమయం ఒక్కొక్కరికి ఒక్కోరకంగా

శరీరాన్ని అనుసరించి ఉంటుంది. ఒక్కరికి 2-3 ని॥ ఉంటే ఇంకొందరికి 10-15 ని॥లు ఉంటుంది. కఫాన్ని తగ్గించే పదార్థములను మాత్రమే స్నానానికి ఉపయోగించాలి. (ఆధునికంగా) కఫాన్ని తగ్గించేది.

1) స్నానమునకు అత్యుత్తమమైనది శెనగపిండి 2) గంధపు చెక్క పొడరు ఇంకా నవధాన్యముల పిండి అనగా ఎట్టి పరిస్థితులలోనూ **పిల్లలకు సబ్బులను వాడరాదు.** సబ్బు (సోడియం హైడ్రాక్సైడ్) కెమికల్ - కాస్టిక్ సోడాతో తయారు చేస్తారు. **ఇది కఫాన్ని రెచ్చగొడుతుంది.** కావున పొరపాటున కూడా పిల్లలకు సబ్బును ఉపయోగించరాదు. చందనము దొరికితే ఆపొడితో స్నానం చేయించండి. లేదా పైన చెప్పిన వాటిలో ఏదైనా సరే వాటితోనే స్నానం చేయించాలి. సబ్బుతో స్నానం వల్ల పొరపాటున పిల్లల కళ్ళలోకి వెడితే చాలా ప్రమాదం. కళ్ళు కఫ ప్రభావాన్ని కలిగి వుంటాయి. సబ్బు పిత్తము - వాతము ప్రభావము కలిగినది. ఇవి రెండు శత్రువులు. సబ్బు - కంటిజలం వల్ల చాలా సమస్యలు వచ్చి మీకు ఆర్థిక నష్టాలు - మనశ్శాంతి ఉండకుండా చేస్తుంది.

జాన్సన్ & జాన్సన్ బేబి సబ్బు 35 రూ॥ - 100 గ్రాములు అంటే కిలో 350 రూ॥ అంటే జీడిపప్పు - బాదం కంటే ఖరీదైనది. స్నానం తర్వాత అది నీళ్ళపాలై వెడుతుంది. అంటే డబ్బులన్నీ నీళ్ళపాలైపోతున్నాయి. దానికన్నా పిల్లలకు జీడిపప్పు - బాదంపప్పు తినిపిస్తే బలంగా, దృఢంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కాబట్టి స్నానాన్ని నలుగు పిండితో చేయిస్తే కఫాన్ని తగ్గిస్తుంది. డబ్బులు ఆదా, పిల్లలకు ఆరోగ్యము చేకూరుతుంది.

పిల్లల శరీరంలో సాయంత్రం అనగా 12 గం॥ల నుండి 4 గం॥ల మధ్యలో పిత్తము కొంచెము ప్రకోపిస్తుంది. ఆ సమయంలో నెయ్యితో చేసిన పదార్థములు తినిపించాలి. రాత్రిపూట పిల్లలు వాతము యొక్క ప్రభావానికి లోనవుతారు. వాతాన్ని క్షమించే పదార్థములు స్థానికంగా దొరికే నూనెలు, పప్పు పదార్థములు - వీటితో తయారుచేసినవి తినిపించాలి. ఇది పిల్లల దినచర్య, పిల్లలు నిద్రపోవడానికి ప్రధాన సమస్య టి.వి. మీ ఇంట్లో చిన్నపిల్లలు ఉంటే మీరు కేబుల్ కనెక్షన్ తీసుకోవద్దు.

పిల్లలు 4 సం॥ల వరకు కేబుల్ కనెక్షన్ వద్దు లేదంటే కేబుల్ కనెక్షన్ ఉన్నా టి.వి.ని ఆఫ్ చేసి ఉంచండి. వారి ముందు ఎట్టి పరిస్థితులలో టి.వి. ఆన్ చేయవద్దు. ఎందుకంటే వారు పోగోను చూడడం మొదలుపెడతారు. కార్టూన్ ఫిలిమ్స్ చూస్తారు. ఎందుకంటే కఫం యొక్క ప్రభావంతో పిల్లలలో కల్పానికత ఎక్కువగా ఉంటుంది. కఫం సమతుల్యంగా ఉంటే పిల్లలలో ఎంతో సృజనాత్మకతను పెంచి వ్యక్తిని ఎంతో

వైజ్ఞానికునిగా చేస్తుంది. దోషపూరితమైతే అందరిని మించిన నేరస్తునిగా చేస్తుంది. అందుకే ఆలోచింప చేసే ప్రతి పని వారికి నచ్చుతుంది. వారు కథలు ఆసక్తిగా వింటారు. దీర్ఘంగా ఉండే కథలు చెప్పాలి. వాస్తవాలను వివరిస్తూ సాగదీస్తూ ఎక్కువ రోజులు చెప్పాలి. ఏక్‌తాకపూర్ సీరియల్‌లాగా ఉండాలి. కథ వింటూ నిద్రపోతే చాలా మంచిది. వారికి సరియైన కథలను ఎన్నుకొని వినిపించాలి. ఈ రోజు సామాజిక పరిస్థితులలో మీ పిల్లలు ఎలా ఉండాలో అందుకు తగ్గ కథలను వారికి వినిపించండి. మహర్షులు, ఋషులు, చక్రవర్తులు, వీరులు ఇంకా రామాయణ, మహా భారత, భగవద్గీతల నుండి ఈనాడు వారిని తీర్చిదిద్దే కథలనే వినిపించండి. వారు ఆలోచించడంలో మీకంటే ముందు ఉంటారు. మీ పిల్లలను శాస్త్రజ్ఞులు, ఇంజనీర్లు, డాక్టర్లు ఇతర ఐ.ఎ.ఎస్., ఐ.పి.ఎస్.,గా రాణించాలంటే వారిలో కల్పానికత అధికంగా ఉండాలి. ఆ కల్పానికత ఎక్కువ ఉండాలంటే ఎక్కువ దీర్ఘంగా ఉండే కథలు చెప్పాలి. మేథమేటీషన్‌గా ఉండాలంటే కూడా కాల్పానికత ఎక్కువగా ఉండాలి. కథలు వినడం వల్ల వారికి టి.వి. అవసరం రానేరాదు. పోగో అవసరం రాదు. కార్టూన్ నెట్‌వర్క్ అవసరం రాదు.

పిల్లలు మిమ్మల్ని ఏదైనా ప్రశ్నిస్తే వారికి కల్పానికత శక్తి పెంచుకోవడానికని గుర్తుంచుకొండి **వారి ప్రశ్నలకు నిజాయితీగా సమాధానాలు ఇవ్వండి.** తెలియకపోతే తెలుసుకొని చెప్పుతానని చెప్పండి. దానివల్ల మీ మీద గౌరవం పెరుగుతుంది. మీరు నేర్చుకున్న వారు అవుతారు. లేదంటే అధ్యాపకుల ద్వారా తెలుసుకుంటే మీ మీద గౌరవం తగ్గి టీచర్ వైపు మరలుతారు. క్రమక్రమంగా మీరు వారి మనసులో దూరము అవుతారు. టీచర్ మాట శిలాశాసనంగా భావిస్తారు. కావున పిల్లలను ప్రకృతికి అనుగుణంగా కఫములను శరీరంలో సమభాగాల్లో ఉండే విధంగా 14 సం॥ వరకు పెంచితే వారు అన్ని విధాల యోగ్యులు అవుతారు.

పిత్త స్వభావము

14 నుండి 60 సం॥ల మధ్య వ్యక్తుల దినచర్య వీరిలో **కఫం యొక్క ప్రభావము తగ్గి పిత్త ప్రభావము పెరుగును.** వీరిలో వాతం చాలా తక్కువగా ఉంటుంది. కొందరికి అసలు ఉండదు. వీరికి 7,8 గంటల నిద్ర చాలు - 6 గం॥ తగ్గకుండా 8 గం॥లు మించి నిద్రపోకూడదు. దీనిని బట్టి దినచర్య నిర్ధారించుకోవాలి. వాగ్భటుల సూత్రము ప్రకారము సూర్యాస్తమయిన 2 గం॥ల తర్వాత నిద్రపోవాలి. 8 గం॥లకు పడుకుంటే ఉ॥ 4 గం॥లకు నిద్రలేవాలి. బ్రహ్మ ముహూర్తంలో పిత్త ప్రకృతి ఉన్నవారు నిద్రలేవడం చాలా ప్రధానం. పెద్దలు 4 గం॥లకు నిద్ర లేచినట్లయితే

దినచర్య సక్రమముగా ఉంటుంది. లేకుంటే దినచర్యకు ఇబ్బంది అవుతుంది. రోజంతా ఏఏ సమయాలలో ఏఏ పని చేయాలన్నది ఉదయం 4గం॥ నుంచి మొదలవుతుంది. 4గం॥లకు లేచి ఉషాపానం అంటే మంచినీళ్ళు త్రాగాలి. తర్వాత 20 ని॥ శౌచక్రియలు పూర్తిచేసుకొని, దంత దావనము పళ్ళుతోమడానికి పిత్త ప్రకోపము ఉన్నవారు కషాయంలా ఉన్న వాటిని ఉపయోగించాలి అంటే దాని రుచి చేదుగా ఉండాలి. ఎందుకంటే మీ ప్రకృతి పిత్తానికి చెందినది. ఆ పిత్తాన్ని తగ్గించడం **- కంట్రోల్ చేయడం చేదుగా ఉన్న పదార్థములకే సాధ్యము.** అంటే మీరు వేపపుల్లతో కాని, ఉత్తరేణి తుమ్మ, అర్జున వృక్షము - మామిడి, జామ ఇలా 12 రకాలు ఉపయోగించి పండ్లు తోముకోవాలి. **జీవితంలో ఋతువులను అనుసరించి మార్పు చేసుకోవాలి.**

వేసవి కాలము

సంక్రాంతి నుండి జూన్ 1 వరకు వేపపుల్ల మంచిది. పిత్తము ప్రకోపించకుండా అదుపులో ఉంచుతుంది. లేకుంటే ఉత్తరేణి.

వర్షాకాలము

మామిడి లేక అర్జున వృక్షము (తెల్ల మద్ది) పుల్లలు మేలు. వీటితో పండ్లు తోముకుంటే మంచిది.

చలికాలము

జామపుల్ల ఉత్తమమైనది. నేరేడు పుల్ల. జీవితాంతము వేపపుల్లతో తోమవచ్చు అయితే 3 నెలల తర్వాత 15 - 20 రోజులు ఆపి మళ్ళీ వాడాలి. తిరిగి ఇదే పద్ధతి అనుసరించాలి.

1. 15-20 రోజులు వేరే పుల్లలు కాని బొగ్గు కాని వాడవచ్చు. పళ్ళపొడి మంచిది. ఇది తయారు చేయు పద్ధతి. మీరు నివశించే ప్రదేశంలో వాడే నూనె, రాతి ఉప్పు (సైందవ లవణము) పసుపుతో తయారు చేసుకోవచ్చు.

2. ఆవు పేడను ఎండబెట్టి కాల్చిన బూడిదకు కొద్దిగా సైందవ లవణము. కొద్దిగా మంచి కర్పూరమును కలిపి తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇది చాలమంచిది.

3. త్రిఫల చూర్ణము సన్నగా నూరి (మెత్తగా), సైందవ లవణము నూరి తయారు చేసుకోవచ్చు. ఇంకా 8 రకాల పళ్ళపొడులు కలవు. **టూత్‌పేస్టును ఎట్టి పరిస్థితులలోను వాడవద్దు.** ఎందుకంటే దాంట్లో షుగర్ (తీపి) ఉన్నది. ఆధునిక పరిజ్ఞానం ప్రకారము 14-60సం॥వారు పిత్తము ప్రభావానికిలోనై ఉన్నారు

గుర్తుంచుకోండి. ఉదయం నిద్రలేవగానే **నోటిలో పిత్తము నిండి ఉంటుంది.** దాన్నే **లాలాజలం అంటాము.** దీనిని కంట్రోలు చేయాలంటే ఈ రకమైన పుల్లలు, పళ్ళపోడినే వాడాలి. కాని పేస్టులో షుగర్ ఉన్నది. **కావున షుగర్‌కు, పిత్తానికి వైరము. కావున తియ్యటి పేస్టుతో పళ్ళుతోముట వల్ల, కష్టాలు మొదలు అవుతాయి.** తీయటి పదార్థం ప్రొద్దున్నే లాలాజలంలో కలవడం వలన మీ పిత్తాన్ని పాడుచేస్తుంది. దాంతో పాటు **దంతాలను పాడుచేస్తుంది.** కాబట్టి మీ దంతాలు పాడైపోయే అవకాశం ఉంది. **ఎక్కువ పురుగుపట్టుట, పళ్ళు పుచ్చిపోవుటకు కారణము పేస్టు.** వైజ్ఞానికత దృష్ట్యా ఇది మంచిది కాదు. ధార్మిక దృష్ట్యా ఎలాగూ మంచిది కాదు. ఎందుకంటే **అన్ని రకాల పేస్టులు వివిధ జంతువుల కళేబరాల ఎముకల నుండి తయారుచేస్తారు.** ప్రయోగశాలలో పరిశోధించి పరీక్ష చేసి నిర్ధారణ చేశారు. కోల్గెట్‌ను చనిపోయిన **పందుల ఎముకలతో తయారు చేస్తారు. పెప్సోడెంట్ తయారి చనిపోయిన ఆవు ఎముకలతో** తయారు చేస్తారు. క్లోజప్, ఫోర్‌హాన్సు తయారు చేస్తున్నది. మేకల ఎముకలతో మీరు శాఖాహారులైతే ఆలోచించండి. ప్రత్యక్షహింసతో ఎంతపాపం కలుగుతుందో పరోక్షహింసవల్ల కూడ అంతే పాపం కలుగుతుంది. మనం వాడుతున్నాము కాబట్టి వారు తయారుచేస్తారు. ఇన్నాళ్ళు తెలియక వాడాము. ఇప్పుడు తెలిసింది కావున పేస్టులను నిలిపివేద్దాం. అన్ని ఋతువులలోను ఉపయోగించేది త్రిఫలచూర్ణంతో తయారుచేసిన పళ్ళపొడిని వాడండి. పళ్ళుతోమడం పూర్తి అయిన తర్వాత దినచర్య. పిత్తప్రకృతి కల్గిన వారికి మాలిష్, వ్యాయామము కూడా అవసరం. వాతము ఉన్నవారు మొదట మాలిష్ తర్వాత వ్యాయామము చేయాలి. పైత్యము సంబంధించిన వారు మొదట వ్యాయామం తర్వాత మాలిష్ చేయాలి. ఎంతసేపు చేయాలి ? చెమటలు పట్టడంతోనే వ్యాయామము ఆపివేయాలి. 10-15-30 ని॥ చెమటలు వచ్చిన వెంటనే ఆపివేయాలి.

మంచి వ్యాయామము

పరుగెత్తుట వల్ల వాతము ఎక్కువ అగును. మనది వాత ప్రకృతి దేశము. వేడి ప్రదేశము, వృక్షదేశము, పొడిగాలులు వీస్తాయి. కావున **రన్నింగ్ అసలు చేయకూడదు.** నిధానంగా చేసేవి, సూర్య నమస్కారములు మంచిది. ఇతర వ్యాయామాలు నిధానమైనవి చేయవచ్చు. ఇక తల్లుల విషయంలో వారు వంటింట్లో పనులు పాత పద్ధతిలో చేస్తే వ్యాయామం అవసరం లేదు. తిరగలి, శనకలులను ఉపయోగించుకోండి. తిరగలి (ఇసురాలు) ఉపయోగించండి. మీరే తిరగలిలో పిండి తయారు చేసుకోవడం వల్ల నెమ్మదిగా తిరుగుట వల్ల ధాన్యం నెమ్మదిగా సలిగితే ఉష్ణోగ్రత పెరగదు. వాతము ఉన్న దేశాల్లో ఏ వస్తువు గానీ ఏ జీవికి గాని ఉష్ణోగ్రత (టెంపరేచర్) పెరగకూడదు.

పిండి మరలో (మిషన్‌లో) ఆడించడము వల్ల వేడి ఎక్కువ అగుట వల్ల ధాన్యంలో పోషకాలను నశింపచేస్తుంది. కావున **తిరగలి వాడుటవల్ల రెండు విధాలుగా మంచిది.**

పట్టణాలలో వున్నవారు వీటిని వాడటం వల్ల పల్లెల్లో కొంత మందికి ఉపాధి దొరుకుతుంది. వారికి సహాయపడినవారు అవుతారు. మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. తల్లులకు, సోదరీమణులకు దీని ద్వారా మంచి వ్యాయామము జరుగుతుంది. **ముందుకు వంగుట నడుముతో వంగాలి.** దీనివల్ల జీవితంలో ఎప్పుడూ నడుంనొప్పి రాదు. ఎంత వీలైతే అంతే వంగాలి. తరువాత మాలిష్ చేసుకోవాలి. కఫం ప్రభావము పెరగకుండా వుండటానికి తలకు, చెవులకు, అరికాల్లకు ఎక్కువగా మాలిష్ చేయాలి. మిగతా శరీరానికి తక్కువగా చేయాలి. తరువాత స్నానము నలుగు పిండితో ఆ తర్వాత భోజనం - భోజనం తరువాత విశ్రాంతి తీసుకోవాలి. (20 ని॥ల) తర్వాత మీ పని చేసుకోండి తిరిగి సాయంత్రము 6-7 గం॥లకు భోజనము చేయండి. ఇది పిత్త ప్రకృతి ఉన్న వారి దినచర్య.

వాతము వారి దినచర్య

60 సం॥ల పైబడిన వారికి వ్యాయామము నిషిద్ధము వీరికి మాలిష్ అవసరం-తల, చెవులు, అరికాళ్ళు. వ్యాయామం చేసేవారు చాలా తేలికపాటి వ్యాయామం చేయాలి. **వీలైనంత ఎక్కువగా విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.** వాగ్భటుల సూత్రం ప్రకారము చేయవలసినది పని దిశ నిర్దేశనము తక్కిన పనులు పూజ - పఠనము చేయాలి. ఇలా మూడు రకాల వారి దిన చర్యలు ఉంటాయి.

శరీరంలో వేగాలు వుంటాయి :- వేగాల గురించి తప్పనిసరిగా తెలుసు కోవాలి. శరీరంలో వేగాలు వచ్చినపుడు వాటిని ఆపకూడదు అని వాగ్భటులు చెప్పారు.

వాటిలో మొదట నవ్వు

సహజంగా నవ్వు వస్తే పూర్తి గట్టిగా పొట్టచెక్కలయ్యేలా నవ్వాలి. నవ్వు **శరీరంలోని కొన్ని రసముల ప్రభావంగా వస్తుంది.** నేటి విజ్ఞానంలో దీన్నే ఎంజైమ్స్ - హార్మోన్లు అంటారు. వీటి వల్ల నవ్వు వస్తుంది. **మెదడు నందు పీనియల్ గ్లాండు** అని ఒకటి వున్నది. దాని నుండి ఒక రకమైన రసం ఉత్పత్తి అవుతుంది. ఈ రసం నవ్వడానికి ఎంతగానో సహకరిస్తుంది. నవ్వులో - మొదట రసాలు ఉత్పన్నమవుతాయి. తర్వాత నవ్వు వస్తుంది. ఈ రసాలు బావనతో కలుగుతాయి. ఈ ప్రక్రియ సెకండ్లలో జరిగిపోతుంది. భావన ఉత్పన్నము, రసం ఉత్పత్తి, వెంటనే నవ్వు, ఇలా సెకండ్లలో జరుగుతుంది.

మరో సూత్రం ప్రధానమైనది. నవ్వు ఎప్పుడు బలవంతముగా నవ్వరాదు. ఇది యాంత్రికమైనది. కృత్రిమ మైనది. అందులో రసం వుండదు. భావము వుండదు. దీనివల్ల శరీరానికి ఉపయోగం ఉండదు. పైగా దీనివల్ల నష్టాలు ఎక్కువ రసం, భావము లేని నవ్వు వల్ల కడుపు నొప్పి పుడుతుంది. ఇది తీవ్ర సమస్యలకు దారి తీయవచ్చు. నరంపై నరము ఎక్కుతుంది. దీనివల్ల డాక్టరు ఆపరేషన్ చేయాల్సిన పరిస్థితి రావచ్చు. కాబట్టి ఇలాంటి నవ్వు ఎప్పుడూ నవ్వవద్దు. కానీ రసంతో, భావంతో వచ్చే నవ్వును ఎప్పుడూ ఆపకండి. మీకు సహజంగా దృశ్యం చూడడం వల్ల నవ్వు వస్తే తప్పక నవ్వండి. అన్ని విషయాలలో మధ్యేమార్గంలో ఉండమని చెప్పారు.

ప్రకృతి పరంగా భారతదేశం మధ్యమ మార్గంలో వున్నదేశం. కావున మధ్యమ మార్గము ఉత్తమం. పూర్తీగా లెఫ్ట్ పూర్తిగా రైట్‌గా కాకుండా శ్రీకృష్ణ భగవానుడు భగవద్గీతలో చెప్తాడు. అతి భోగిగా - అతి త్యాగిగా వుండవద్దని. శ్రీరాముడు - శ్రీకృష్ణుడు, వాగ్భటులు, మహర్షులు అందరూ కూడా ఈ దేశ పరిస్థితిని బట్టి మధ్యేమార్గమము ఉత్తమమైనదని సూచించారు.

యూరప్ - అమెరికాలలో అయితే లెఫ్ట్ - రైట్‌కు వెళ్ళవచ్చు. భారత దేశంలో అలా కుదరదు. ఎల్లప్పుడూ ఇదే నియమాన్ని పాటించండి.

మరొకటి తుమ్ము :- ఇది కూడా నవ్వు లాంటిదే. తుమ్ము వస్తే ఆపకండి. బలవంతంగా తుమ్మకండి. బలవంతముగా తుమ్మితే 10-12 రకాల రోగాలు వస్తాయి. అలాగే వచ్చే తుమ్ములను ఆపితే 20కి పైగా రోగాలు వచ్చే అవకాశం కలదు.

మరోవేగం దాహం :- ఇది కూడా శరీరంలో ఒక వేగం. దాహం వస్తే తప్పకుండా నీళ్లు త్రాగాలి. గుటకలు గుటకలుగానే త్రాగాలి. త్వరగా నీళ్ళు త్రాగితే రెండు రోగాలు వస్తాయి. 1. హెర్నియా అంటే పేగు దిగడం - 2. అపిండిసైటిస్ వచ్చే అవకాశం ఉంది. పెద్ద వయసు వారికి 60 సం॥లు పైబడిన వారికి హైడ్రోసిల్ వ్యాధి, పోస్టేట్ సంబంధ వ్యాధి కూడా రావచ్చు. కావున దాహాన్ని ఎప్పుడూ ఆపవద్దు. గుటక - గుటక త్రాగండి.

భోజనం చేసిన వెంటనే నీరుత్రాగకూడదు :- ఒకవేళ నీరు త్రాగాలనుకుంటే భోజనం చివర మజ్జిగ లేక పాలలో ఎక్కువ నీళ్ళు కలిపి త్రాగండి. భోజనం చేసిన 1½ గం॥ల తర్వాత నీటితో దాహం తీర్చుకోవచ్చు. కాబట్టి దాహం కూడా ఒక వేగం దీనిని ఆపకూడదు. దాహాన్ని బలవంతంగా ఆపడం వల్ల 58 రోగాలు వచ్చే అవకాశం కలదు. కావున ఎప్పుడూ చేయవద్దు. దాహం వేయకుంటే నీరు త్రాగవద్దు. మంచి **నీళ్ళు ఎప్పుడూ కూర్చొని త్రాగాలని వాగ్భటులు చెప్తారు. నిలబడి నీరు త్రాగడం పూర్తీ నిషేదం.** కూర్చొని త్రాగడానికి రెండు పద్ధతులు 1. మోకాళ్ళు వంచి పాలు పితికే

మాదిరిగా కూర్చోవటం - లేదంటే సుఖాసనంలో కూర్చొని త్రాగాలి. కూర్చొని త్రాగాలంటే సుఖాసనంలో కూర్చొని త్రాగాలి. కుర్చీలో

మరొక వేగం ఆకలి

దీనిని కూడా ఎట్టి పరిస్థితులలో ఆపకూడదు. ఆకలిని బలవంతముగా ఆపినట్లయితే 103 రోగాలు వచ్చే అవకాశం ఉందని వాగ్భటులు చెప్పారు. మొదటి **రోగం ఎసిడిటీతో ప్రారంభము చివరి రోగం క్యాన్సర్ (ప్రేగులు)**

ఉపవాసం చేసేవారు

ఇది శరీరాన్ని శుద్ధిచేసే ప్రక్రియ. శరీరం శుద్ధమయితే మనస్సు - చిత్తము రెండు పరిశుద్ధమవుతాయి. ఉపవాసం వల్ల శరీరం, మనసు - చిత్తము మూడింటిని శుభ్రము చేసే ప్రక్రియ. అందుకు కొన్ని నియమాలు, మీకు శరీరంలో అదనంగా ఏదో జరిగినట్లు అనిపిస్తే అంటే ఒకసారి తక్కువ తిన్నట్లు - మరోసారి ఎక్కువ తిన్నట్లు అనిపిస్తుంది. మనకు వెంటనే అనుభూతి కలుగుతుంది. శరీరం వెంటనే చెప్పుతుంది. ఎక్కువ తిన్నావు - లేక సరిగా తినలేదు అని. కారణం ఏదైనా కావచ్చు వంటలు రుచిగా వున్నపుడు, ఎవరైనా బ్రతిమిలాడినప్పుడు, మూడ్ బాగాలేనపుడు మాటల్లో టి.వి. చూస్తూ తినడం వల్ల ఎక్కువగా తిన్నపుడు ఉపవాసం చేయండి. ఉపవాసం చేసే రోజుల్లో మధ్య మధ్య నీళ్ళు త్రాగండి. ఉపవాసం వారానికి ఒకరోజు మంచిది. లేక 15 రోజులకు ఒకసారైనా చేయండి. మనకు పూర్వం ప్రతి ఏకాదశి **రోజు ఉపవాసం తప్పక చేయాలని పెద్దలు చెప్పారు. నీరు త్రాగకుండా ఉపవాసం చేయడం మంచిది కాదు.** మీరు ఉపవాసం ఉంటున్నా కూడా కడుపులో ఆమ్లాలు తయారు అవుతూనే వుంటాయి. నిరంతరము విడుదల అవుతూ వుంటాయి. చనిపోయినపుడు నిలిచిపోతాయి. ఇది హైడ్రోక్లోరిన్ ఆసిడ్స్ HCA ఇది మంచిది కానీ దానితో ఒకటి కడుపులో ఎక్కువగా ఉత్పత్తి అవుతూ వుంటుంది. ప్రకృతి నియమానుసారం అది పనిచేస్తూనే వుంటుంది. అది తిన్న అన్నం అరగించుటకు పనిచేస్తుంది. ఉపవాసం వున్నా కూడా నిరంతరము విడుదల అవుతూనే ఉంటుంది. HCA నీళ్లు త్రాగడం వలన అది నీళ్ళతో కలసి బయటికి మూత్రం ద్వారా వస్తుంది. అప్పుడది ఎటువంటి హానీచేయదు. మీరు నీళ్ళు త్రాగకపోతే HCA ప్రేగులను కాల్చివేస్తుంది. అలా ప్రేగులు కాలుట వల్ల మీరు రోగాల బారిన పడవచ్చు. మీరు ఇంకా అనేక ఇబ్బంధులకు గురికావచ్చు. వ్యాధులు నయం కూడా కాకపోవచ్చు. ఈ శరీరంలో ఏ భాగమైనా డామేజ్ అయితే అది రిపేరి చేయుట వీలుకాదు. ఈ డామేజ్ వల్ల అల్సర్, పెప్టిక్ కలర్స్, పేగులలో పుండు ఏర్పడుతుంది. చివరికి అది ఆపరేషన్ చేయు స్థితికి చేరుతుంది. కావున ఆ పరిస్థితి రానీయకండి. అంటే మీరు

నిర్జల ఉపవాసం అసలు చేయకూడదు. దుర్గామాత ఉత్సవాలు, ఇంకా కార్తీకమాసంలో **7-9 రోజులు నిర్జల ఉపవాసం చేస్తారు. ఇది మంచిది కాదు.** కావున అప్పుడప్పుడూ మంచి నీరు త్రాగుతూ చేయండి.

శాకాహారులకు ఉపవాసం మంచిది కాదు. దీర్ఘకాలిక ఉపవాసం వద్దు. మాంసాహారులైతే తప్పకుండా ఉపవాసం చెయ్యాలి. ప్రకృతిలో రెండు రకాల జంతువులున్నాయి. శాకాహారులు, మాంసాహారులు. ఏనుగు, ఆవు, మేక, గేదె, ఎద్దు, పిచ్చుక ఇవి శాకాహారులు. పులి, సింహం, హైనా, నక్క కుక్క పాములు ఇవి మాంసాహారులు. **ఇవి కచ్చితంగా నియమాన్ని పాటిస్తాయి.** కొండచిలువ ఒక్కసారి తింటే 15 రోజులు ఉపవాసం చేస్తుంది. 16 వ రోజు వరకు ఏదీ ముట్టదు. మాంసాహారుల విషయంలో హైడ్రోక్లోరిక్ ఆమ్లం HCA విడుదల మందగిస్తుంది. మాంసము అరగడం వలన దాని నుండి మీ శరీరానికి ఏవి లభిస్తాయో వాటి ద్వారా మీ శరీరంలో ఆసిడ్స్ విడుదల మందగిస్తుంది. తక్కువ ఉత్పత్తి అవుతాయి. కాబట్టి మీరు దీర్ఘకాలిక ఉపవాసం చేయవచ్చు. శాఖాహారులు అవసరమైతే ఉపవాసం చేయాల్సివస్తే పై నియమాన్ని అనుసరించండి. **నీటిని ఎట్లా త్రాగాలి అన్నప్పుడు లవంగము నానబెట్టి త్రాగండి. పెసర పప్పు నానబెట్టిన నీటిలో తీసుకోవాలి. నీటిని (నాటు ఆవు) నెయ్యిని కలుపుకొని త్రాగండి.** ఇలా వాగ్భటులు 24 సూత్రాలు వ్రాశారు. పూర్ణజలం (మరగబెట్టి చల్లార్చినవి) త్రాగాలి. **కొద్దిగా సున్నం కలపాలి.** ఇంకా ఉపవాసం చెయ్యటానికి రోజు మార్చి రోజు భోజనం చేసి ఉపవాసం చెయ్యవచ్చు. ఇలా చేయ్యుట వలన శరీరము దానికి తగినట్లు మార్పు చెందుతుంది. జైన ధర్మంలో ఇది ఆచరిస్తారు. **శ్రామికులు అయితే అసలే ఆకలిని ఆపకూడదు. పొలం పని చేసేవారు శారీరక కష్టం చేసేవారు ఉపవాసం చేయకూడదు.** ప్రతి రోజు భోజన సమయం ఒకటైముకు అలవాటు చేసుకోవాలి. ఉదయం 6 భాగాలు మధ్యాహ్నం 4 భాగాలు రాత్రి 2 భాగాలు ఈ విధంగా భోజనం చేయాలి.

ఇంకొక వేగం-ఆవలింతలు

ఆధునిక విజ్ఞాన శాస్త్రం ప్రకారం రక్తంలో ఆక్సిజన్ మోతాదు తగ్గినప్పుడల్లా ఆవులింతలు వస్తాయి. అధికంగా ఆక్సిజన్ తీసుకోవడానికి నోరు తెరచి ఆవులిస్తారు. కావున ఆవలింతలను ఎప్పుడూ ఆపవద్దు. పూర్తిగా నోరు తెరచి ఆవలించండి. ఇవి శరీరాన్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచడానికి వస్తాయి. ప్రకృతిలో ఇది ఒక భాగం దీని గురించి సిగ్గు పడవలసినది ఏమీలేదు. ఆవలింతలు ఎక్కువ ఆక్సిజన్ తీసుకొనుటకు కావున

నోటికి చెయ్యి అడ్డం పెట్టుకొని ఆవలించకూడదు. మీ కంటే ఎక్కువ జ్ఞానులు - తపస్వులు ఉంటే వారి ఎదురుగా ఆవలించవద్దు. ప్రక్కకు తిరిగి ఆవలించండి. లేక దూరంగా వెళ్ళండి. ప్రకృతిపరమైన వ్యవస్థలో ఇది ఒకటి. ఆక్సిజన్ లోనికి వెళ్ళి కార్బన్‌డై ఆక్సైడ్ బయటికి వస్తుంది.

ఇలాగే మరోవేగం మూత్రం

మూత్రం వచ్చినట్లయితే శరీరం సిగ్నల్ ఇచ్చినపుడు వెంటనే దానిని బహిర్గతం చేయండి. మూత్రంలోని వేగాన్ని ఆపడం వలన మూత్రంలోని వికారాలన్నీ మీ శరీరంలోకి ప్రవేశిస్తాయి. దానివల్ల శరీరంపై ఒత్తిడి పెరుగుతుంది. శరీరంలో అన్ని భాగాలు ఒత్తిడికి లోనవుతాయి. దీనివల్ల దారుణమైన వేదన, కష్టం అనుభవిస్తారు. దీనిని ఆపడం మంచిది కాదు. మూత్రం ఆగి ఆగి వస్తే ఏదోరోగం వున్నట్లు గుర్తుంచుకోండి అప్పుడు వైద్యుడిని కలవాలి.

మలము

దీన్ని కూడ ఆపకూడదు. ఎక్కడన్న ఇబ్బంది అయితే వీలైనంత తొందరగా 20-30ని॥లలో బహిర్గతం చేయాలి.దాదాపు 14రకాలువేగాలు శరీరంలో ఉన్నాయి.

ఇంకొక వేగం - కామవేగం

సాధులు, సంతులు, మహర్షులు, బ్రహ్మచారులు వీర్యం యొక్క వేగాన్ని ఆపాలి. గృహస్తులు ఎప్పుడూ ఆపకూడదు. సాధుసంతులు, మహర్షులు వీర్యాన్ని ఆపకపోతే వారి సాధుత్వం ఔన్నత్యం బలహీనపడుతుంది. గృహస్తులు వీర్యం, వేగాన్ని ఆపడం ఎంతో ప్రమాదకరం. దీన్ని కామవేగము అంటారు. కామం యొక్క వేగం సాధుసంతులకు, గృహస్తులకు వ్యతిరేకముగా వుంటాయి. సాధుసంతులు, మహర్షుల దినచర్య, ఋతు చర్య, ఆహార పద్ధతులు పూర్తీ భిన్నంగా ఉంటుంది. సాధుసంతుల ఆహారం, గృహస్తుల కారం, మసాలాలు, చప్పని పదార్థాలు, నెయ్యి, నూనెలు తక్కువగా ఉంటాయి. గృహస్తులకు ఇవన్నీ వుండాలి.

సాధారణ గృహస్తులు

మీరు జీవితాంతము ఆరోగ్యంగా వుండుటకు ఏ వైద్యుని అవసరం లేకుండా, మందుల అవసరం లేకుండా జీవించవచ్చు.

నియమము :- 1. భోజనము చేసిన తరువాత వెంటనే నీళ్ళు త్రాగకూడదు ఎందుకంటే భోజనం చేసిన వెంటనే జఠరాగ్ని ఉద్భవించి తిన్నవాటిని అరిగించుటకు ప్రయత్నం చేస్తుంది. అది 1½ గం॥ల వరకు ఉంటుంది. తిన్న ఆహారం సక్రమంగా

అరుగుతుంది. రసంగా మారుతుంది. మొదట తిన్న ఆహారం మారి (కిచిడిలాగ) ఆ తర్వాత 1½ గం॥లకు రసం ఉత్పన్నమవుతుంది. అప్పుడు నీటి అవసరం ఉంటుంది. నీరు లేకుండా రసం తయారు కాదు. 1½ గం॥ల తర్వాత కడుపునిండా నీళ్ళు త్రాగాలి.

2. మొదటి నియమం నీరు ఎప్పుడు త్రాగినా గుటక తర్వాత గుటక త్రాగాలి. నోటిలో అటు ఇటు త్రిప్పుతూ (పుక్కలింత లాగా) త్రాగాలి. 6 నెలలలో మీ శరీరంలో ఎంతో మార్పును గమనిస్తారు. ఎంతో ఫ్రెష్‌గా వుంటారు. తేలిక పడతారు. బరువు తగ్గుతారు. నిద్ర బాగా పడుతుంది. అన్నం బాగా అరుగుతుంది. శరీరంలో ఉన్న నొప్పులు తగ్గిపోతాయి.

మోకాళ్ళ నొప్పి, భుజం నొప్పి, నడుం నొప్పి మొదలగునవి 50కి పైగా విషయాలను మీరు గమనిస్తారు. 1 సం॥ త్రాగి 140కి.గ్రా॥ నుండి 70 కి.గ్రా॥ వరకు తగ్గారు. ఈ నియమం వల్ల – లాలాజలం ఎక్కువ కడుపులోనికి వెడుతుంది. **కడుపుకు లాలాజలం అవసరం ఎప్పుడూ ఉంటుంది.** ఎందుకంటే అక్కడ ఆసిడ్ పుడుతోంది. ఆసిడ్ భోజన సమయంలో పుడితే అది అన్నం అరుగుదల చేస్తుంది.

భోజనం ముందు – వెనక పుట్టే ఆసిడ్‌లు డైల్యూట్ (అరగడానికి) కావలసిన అవసరం ఉంది. లేకుంటే అది రక్తంలో కలిసి రక్తం యొక్క అసిడిటీని పెంచుతుంది. **ఆ అసిడిటీ వల్లనే మీకు గుండె జబ్బులు, బ్రెయిన్ ట్యూమర్ (మెదడు జబ్బులు) దారుణమైన రోగాలు ఈ ఒక్క నియమాన్ని పాటించకపోవడం వలన వస్తాయి.** నీటిని శరీరానికి దగ్గరగా నోటిలో పెట్టుకొని త్రాగాలి. ప్రతి గోళాకార వస్తువుకు సర్ఫేస్ టెంక్షన్ తక్కువుగా వుంటుంది. (ఉపరితల తన్యత) గ్లాసు నీరు కంటే లోటా (ముంత) నీరు త్రాగుట మంచిది. బావి నీరు మంచిది. (గుండ్రంగా ఉండుటవల్ల) నీటిలో ఉన్న గుణం శుభ్రం చేయడం. బావినీరు శరీరంలో ఉన్న చెత్త పదార్థములను తొందరగా శుభ్రం చేసి బయటికి పంపుతాయి.

ఒకప్రయోగం

కొద్దిగా పాలను తీసుకొని ముఖం మీద వ్రాయండి. కొద్దిసేపటి తర్వాత దూదితో తుడవండి. దూది నల్లగా అవుతుంది ఏలా? శరీరంలో ఉన్న మలినాలు బయటికి వచ్చినందున, పాలవల్ల, పాల సర్ఫేస్ టెన్షన్ అన్నిటికన్నా తక్కువ కావున పాల వల్ల చర్మం తెరచుకొని అందులోని మాలిన్యం బయటికి వస్తుంది. ఇదే పనిని నీరు పొట్టలో చేస్తుంది. **మట్టి, రాగిపాత్రలు, కంచు చెంబులు వాడండి.**

నీటిని ఎప్పుడు కూర్చొని (సుఖాసనంలో) త్రాగాలి.

చల్లని నీటిని ఎప్పుడూ త్రాగకూడదు. దానికి సర్ఫేస్ టెన్షన్ ఎక్కువ.

గోరువెచ్చని నీటికి సర్ఫేస్ టెన్షన్ తక్కువ. (తన్యత)

చల్లని నీరు శరీరంలో అన్ని అవయవాలను చల్లబరుస్తుంది. దీనివల్ల రోగాలు, మృత్యువు వస్తుంది. కడుపును చల్లబరుచుట వల్ల తక్కిన అవయవాలలో ఉన్న శక్తిని (వేడిని) తీసుకొంటుంది. దీని వల్ల మిగతా అవయవాలకు రక్తం సరఫరా తగ్గి రోగాలు వస్తాయి. అన్ని అవయవాలకు రక్తం సరఫరా సక్రమంగా ఉంటేనే మీరు ఆరోగ్యంగా ఉంటారు. కావున చల్లని నీరు త్రాగకండి. తీవ్రమైన ఎండాకాలములో అయితే మట్టికుండలో నీరు త్రాగవచ్చు.

మీరు ఎప్పుడు భోజనం చేసినా **నిలబడి భోజనం చేయరాదు. సుఖాసనంలో కూర్చొని భోజనం చేయాలి.** కుర్చీలలో భోజనం చేసేవారు కుర్చీలో సుఖ ఆసనం వేసి భోజనం చేయండి.

రెండు విరుద్ధ ప్రకృతి ఉన్న పదార్థములు ఒకే సారి తినరాదు.

అవి పాలు × పెరుగు–విరుద్ధమైనవి. పాలతో తయారైనవి, పెరుగుతో తయారైనవి ఒకేసారి కలిపి తీసుకోకూడదు. పాయసం పాలతో చేసినప్పుడు–పెరుగు పచ్చడి తినరాదు. తేనె × నెయ్యి కలిపి తీసుకొకూడదు.

బెల్లం నెయ్యి కలిసి తీసుకోవచ్చు. **తేనె –నేయి సరిపడవు. పసన × పాలు – తీసుకోకూడదు. పుల్లటి పండ్లు పాలుతో తీసుకోరాదు. ఉసిరి పాలతో తీసుకోవచ్చు.**

ద్విదళం పప్పు ధాన్యాలు ఏవీ పెరుగులో తీసుకోరాదు. పెరుగు (వేడిచేసి) తీసుకోవచ్చు. 2. వేడిచేసి (తాళింపు) ఉదయం పూట భోజనం 9.30, 10 గం॥కు ఖచ్చితంగా చేయాలి. ఆసమయంలో జఠరాగ్ని తీవ్రంగా ఉంటుంది.

సాయంత్రము భోజనము :– 5 నుండి 6 గం॥ల మధ్య భోజనం చేయాలి. మధ్యలో ఆకలి అయినట్లు ఉంటే ఏవైనా పండ్లు తీసుకోవచ్చు. మధ్యలో **శనగలు + బెల్లం కలిపి తీసుకోవాలి.** (బర్ఫీలు) ఎక్కువగా తింటే అజీర్తి అయితే శొంఠిని కొద్దిగా తీసుకోండి లేదా అల్లం వాడండి.

మీ భోజనం, మీ వాతావరణాన్ని గుర్తుంచుకోండి. మీరు వేడి వాతావరణంలో ఉంటే అలాంటి వాతావరణంలో పండిన పంటలనే తినండి. వరి, సజ్జలు, జొన్న, రాగులు, కొర్రలు మొ॥. సజ్జలను బెల్లము నెయ్యిలో వాడండి. **గోధుమ తక్కువగా వాడండి.** గాలి, నీరు, వాతావరణం, ప్రకృతిని దృష్టిలో ఉంచుకోండి.

ఉదయం నిద్రలేవగానే నీరు త్రాగాలి. గుటక గుటకలుగా త్రాగాలి. 14సం॥ లోపు వారు 1½ నుండి 2 గ్లాసులు - 60 సం॥ల పెద్దలు కూడా 1½ - 2 గ్లాసులు 15-60 సం॥ల మధ్య వారు 3 గ్లాసులు **దాహం వేయకపోయినా** త్రాగాలి.

ఈ ముఖ్య నియమాలు పాటించండి. 6నెలల తర్వాత మీ ఆరోగ్యపరిస్థితి తేడాను గమనించండి. మీరు అనుసరించి ఇతరులను ప్రోత్సహించండి. **మీరు అందరూ ఆరోగ్యంగా ఉండాలి, మీ కుటుంబం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.** మీ పొరుగు వారు ఆరోగ్యంగా ఉండేలా సహకరించుతారో, **ఎవరైతే మీ దు:ఖాన్ని దూరం చేసుకొని ఇతరుల దు:ఖాన్ని కూడా దూరం చేయుటకు ప్రయత్నం చేస్తారో వారే మోక్షానికి అర్హులు.**

కళ్ళకింద చారలు

ఉదయం పూట లాలాజలంతో మాలిష్ చేస్తే - గజ్జి, దురద, తెల్ల మచ్చలు, సోరియాసిస్ మొ॥ వ్యాధులు నయము అవేతాయి.

శరీరములో వాతము పెరిగినట్లయితే ప్రశాంతముగా నిద్ర పట్టదు. **రాత్రి పూట నాటు ఆవు నేయి గోరువెచ్చగా వేడి చేసి ఒక్క చుక్క చొప్పున ముక్కుల్లో వేసుకోవాలి. తేలికగా లోనికి పీల్చాలి. నిద్ర పడుతుంది. గురక రాదు.** మంచి కలలు వస్తాయి. పిల్లలకు జ్ఞాపక శక్తి పెరుగుతుంది. **హై బి.పి. డాక్టరు ధృవీకరించితే తర్వాత రక్తంలో ఆమ్లత్వం పెరిగినందున (ఎసిడిటి పెరుగుట) దీనికి విరుగుడు.** క్షారగుణ పదార్థము తీసుకొనుట మెంతులు, క్యారట్, రసంలేని ఫలము (పండు) - ఆపిల్ - అరటిపండు - జామపండు - పాలకూర - వంకాయ - సొరకాయ రసం తాగవచ్చు. ఔషదాలు - క్షారగుణములు వాడండి. (పంటలు) **హై బి.పి. తగ్గుతుంది.**

ఆస్తమా

దాల్చిన చెక్క పొడిని తేనె లేక బెల్లంతో కలిపి తీసుకోవాలి. లేక కొబ్బరి కాయ క్షారగుణం పచ్చికొబ్బరి రోజుకు - 50 గ్రాములు నమిలి తినాలి. పూర్తిగా 3 నెలలకు తగ్గుతుంది. వేరుశనగలు - నువ్వులు - బెల్లం కలిపి తినాలి.

నోటిలో పుండ్లు :- పెద్ద ప్రేవు శుభ్రంగా లేనందున వస్తాయి. నిద్రలేవగానే నీటిని త్రాగాలి. గుటక గుటకలుగా త్రాగాలి. ఆగకుంటే (హొమియో) మందు బొరాక్స్ (వెలిగారము) తో చేస్తారు. తప్పని పరిస్థితులలో మాత్రమే దీనిని వాడాలి. నిధానమే మేలు. నీటిలో 1 చుక్క వేసి, 3 భాగాలుగా తీసుకోవాలి.

శరీరం 20 ని॥లలో ఎక్కువ తీసుకొన్నది. బయటికి పంపుతుంది. **అర్థరైటిస్ మోకాల్ల నొప్పులు** - ఆమ్లత్వం పెరుగుట వల్ల వస్తాయి. ఆపరేషన్ చేయించుకోవద్దు.

ఎ.బి.వాజ్‌పేయి. అమెరికా డాక్టరు డా॥ రాణవార్‌తో ఆపరేషన్ చేయించుకున్నారు. మొదట కొద్దిగా నడిచేవారు. తర్వాత నడవడమే లేకుండా పోయింది.

సున్నం మేలు - క్షారగుణం కలిగినది. ఆమ్లత్వం తగ్గిస్తుంది. పెరుగు - మజ్జిగ - నీరు - జ్యూస్‌లలో 2 గ్రా॥ పేషెంట్ (రోగి) సాధారణ వ్యక్తులు తీసుకోవాలి. రోజుకి 1 గ్రా॥ తీసుకుంటే సరిపోతుంది.

మెంతులు వాడండి. పారిజాతము - ఆకులు - రాత్రి 5,6 ఆకులు నలిపి పెద్దగ్లాసు నీటిలో కలిపి మరగబెట్టాలి. సగం ఆవిరి కావాలి. తర్వాత ఆ నీటిని ఉదయం పూట గుటక గుటకగా త్రాగాలి. బెడ్‌రూమ్ దగ్గర పారిజాతం ఉంటే మంచిది - సుగంధము వెదజల్లుతుంది. రొమటైట్ - ఆర్థో - రెండు రకాలు తగ్గుతాయి.

రోజూ భోజనం తర్వాత నల్లటి నువ్వులు నమిలి - నమిలి తీసుకోండి (తెల్లని నువ్వులు అయినా పర్వాలేదు). ఎసిడిటి వారు భోజనం తరువాత వాము పెనంపైన వేయించి తీసుకోవాలి. మిశ్రి మేలు బెల్లం మంచిది.

నూడిల్స్ :- ఇవి చెత్తలో కెల్ల చెత్త - మైదాను 6,7 రోజులు కుళ్ళించి పంది మాంసముతో చేసిన రసాన్నికలిపి తయారు చేస్తారు. మ్యాగి-ఇతర నూడుల్స్ అన్ని కూడా

సైంధవలవణం - అన్ని ఇండ్లలో అన్ని రోజులు వాడాలి. దీనినే (కొండ ఉప్పు) నల్ల ఉప్పు అంటారు.

గోమూత్రం - 3 రోజులు తర్వాత బాగుంటుంది.

నిద్ర ఎక్కువ వస్తే- సున్నం తీసుకోవాలి.

షుగర్ - దయాబిటిస్ :- మెంతులు - త్రిఫల చూర్ణము. 1:2:3 కరక్కాయ, తానెకాయ, ఉసిరి + మెంతులు- 1 చెంచా రాత్రిపూట వేడినీటిలో ఉంచి, ఉదయం లేచి ఆ నీటిని త్రాగాలి. అందులో మిగిలినది నమిలి మ్రింగాలి. 3నెలలకు నార్మల్ అవుతుంది.

థైరాయిడ్‌కు :- కొత్తిమీర చెట్నీగా లేక ఎండిన ధనియాలు 1 చెంచా గోరువెచ్చని నీటితో వాడాలి.

మూత్రపిండము లో రాళ్ళు

వీరు సున్నం వాడరాదు. కొండపిండి ఆకు కషాయం త్రాగాలి. దీనిని హోమియోలో - బెర్బెరిస్ అంటారు. 30 లేక 200 పొటెన్సీలో వాడాలి. హోమియో మదర్ టించర్‌లో అయితే - 10 చుక్కలు- ¼ కప్పునీటిలో రోజులో 3,4 సార్లు త్రాగాలి. 1నెల, 1½ నెలకు రాళ్ళు కరిగి బయటికి వస్తాయి.

ఆయుర్వేదం - పాకండ బేదం వాడాలి. డాక్టరు సలహాతో

పళ్ళనొప్పులు- లవంగము - **లవంగ తైలము** - వాడండి. పేస్టును నిలిపి **వేయాలి.** మద్యం -గుట్కా -తంబాకు -సిగరెట్ - బీడి నిలిపివేయుటకు దృఢ సంకల్పము ఉండాలి. **శుద్ధమైన గోమూత్రం. అల్లము (శొంఠి) రసము**- శొంఠి + **బెల్లం కషాయం** త్రాగించండి.

జలుబు-పడిశం : కఫనాశకము తేనె (లేక) బెల్లం సున్నం కొద్దిగా తినిపించాలి. పసుపు + పాలు ఇవ్వవచ్చు.

పిత్తము పెరిగితే దేశవాళి ఆవునెయ్యిని +వేడినీళ్ళతో త్రాగాలి. వాము+ నీళ్ళు, ఉప్పు వాడాలి.

వెంట్రుకలు రాలకుండా ఆవుపెరుగు రాగి పాత్రలో 5,6 రోజులు ఉంచి పులుపు వచ్చి ఆకుపచ్చగా తయారు అవుతుంది. దానిని వెంట్రుకలకు పట్టించాలి. 1గం॥ తర్వాత కుంకుడు కాయతో కడుక్కోవాలి. వారానికి ఒకసారి తప్పక చేయాలి.

తుమ్ములు :- పడుకొనే ముందు ఆవునేయి ముక్కులో వేసుకోవాలి. **టాన్సిల్స్‌కు** -పసుపు+పాలు-రాత్రిపూట త్రాగాలి. **యూరిక్ ఆసిడ్ ఎక్కువ అయితే గోమూత్రం త్రాగండి.** ఉదయం-జ్యూస్-మధ్యాహ్నం మజ్జిగ, సాయంత్రం -పాలు ఉదయం తప్పక అనుకుంటే పాలు + ఉసిరి కలిసి తీసుకోండి.

లావు తగ్గడానికి :- క్షార పధార్థములు, క్యారెట్ తురిమి ఉదయం కడుపు నిండా తినండి 3నెలలు. తర్వాత ఉసిరి-5, 6 కాయలు - 3నెలలు తర్వాత 3నెలలు ఆపిల్ + క్యారెట్ 1సం॥ పాటు 2/3 వంతు తగ్గుతుంది. తర్వాత తిరిగి ఇదేపద్ధతిని అనుసరించండి.

పిల్లలు పక్క తడుపుట- ఖర్జూరము+పాలు త్రాగించాలి. ఆయుర్వేదం-3నెలల తర్వాత బ్రేక్ 15-20 రోజులు

వెన్నునొప్పి -మోకాళ్ళ నొప్పులు-నీరు -మజ్జిగ - పెరుగులో సున్నం కలిపి రోజు తీసుకోవాలి.

జ్ఞాపకశక్తికి - ఆవునేయి ముక్కులో వేసుకోండి. రాత్రి పడుకునేముందు

డ్రై ఫ్రూట్ :- బాదం పప్పు- దక్షిణ భారతం-ఎండుద్రాక్ష అంజూరా - శరీరంలో శక్తి, బలహీనంగా ఉన్నప్పుడు **మెన్సెస్-వైట్**-శతావరి (ఆయుర్వేద) చూర్ణం. గోరువెచ్చని పాలలో) రాత్రిపూట తీసుకోవాలి. **మెన్సెస్**-సమయానుసారం- వేడి నీటిలో (అరకప్పులో) ఆవునెయ్యిని కొద్దిగా కలిపి 3-4-5 రోజులు జరిగినన్ని రోజులు-రోజుకు 3-4 సార్లు త్రాగాలి. (ఆరోజులు మాత్రము) **నోటి దుర్వాసన** - రాత్రిపూట (త్రిఫల). T.B వ్యాధికి గోమూత్రం - (అర్క్ వద్దు) -సున్నం -నీరు - మజ్జిగ - పెరుగు - తమలపాకుతో తీసుకోవాలి.

మూర్ఛరోగానికి :- తాంబులము, సున్నం వాడాలి.
కాల్కేరియాపాస్ 3×(హోమియో మందు) 3 పూటలు 3లేక 4మాత్రలు (ఒక్కొక్క సారి) వాడాలి. 3నుండి 4 నెలలు

జ్వరము-జలుబు :- 20 తులసి ఆకులు 1గ్లాసు నీటిలో వేడి చేసి త్రాగించాలి. ఉదయం, మధ్యాహ్నం-సాయంత్రం. 2) విధానము - తిప్పతీగబెరడు 20 తులసిఆకులు, సొంఠిముక్క+పిప్పళ్ళు 1 తులం దంచి పెద్దగ్లాసు నీటిలో వేసి ½ గ్లాసు అగు వరకు మరగించి-ఉదయం- మధ్యాహ్నం, సాయంత్రము త్రాగించాలి. హోమియోమందు - నక్స్‌వామికా (NUXVOMICA) 30 రోగాల కు వాడవచ్చు. గంటకు 1 చుక్క 3 సార్లు త్రాగించాలి. లేక సల్ఫర్ 1000ను 2 చుక్కలు ఒకసారి త్రాగించాలి. **చిన్నపిల్లలకు** :- నక్స్‌వామికా 200 అరకప్పు నీటిలో 2 చుక్కలు ½ గంటకు ఒకసారి ½ స్పూను చొప్పున త్రాగించాలి.

అతిసారము - వాంతులు - విరేచనాలు :- 1 చెంచా జీలకర్ర 2 గ్లాసుల నీటిలో మరగించి 1 గ్లాసు అగువరకు మరగించాలి. తర్వాత వడపోసి ప్రతి గంటకు ఒకసారి 3 సార్లు త్రాగించాలి. మిగిలిన జీలకర్ర నమిలి మ్రింగాలి.

ఎక్కిళ్లు :- నక్స్‌వామికా 200 రోజుకు 3 సార్లు వాడాలి.

అపెండిక్స్ :- నక్స్‌వామికా 200 ఉదయం - రాత్రి పండుకొనే ముందు 2 చుక్కలు తీసుకోవాలి.

హెర్నియా :- నక్స్‌వామికా 1000 ప్రతి గం॥ కు ఒకసారి 3సార్లు వాడాలి.

అరిశమెలలు :- నక్స్‌వామికా 30 రోజుకు 2 సార్లు 2 చుక్కల ప్రకారం (లేక) సల్ఫర్ రోజుకు 2 చుక్కలు 6 రోజులు వాడాలి. భోజనం కంటే ముందుగా.

పక్షపాతము (పెరాలసిస్) :- క్రింది మందు తొందరగా ఇవ్వటం మంచిది.

1) రస్‌టక్స్ - 30 పూటకు 2సార్లు లిక్విడ్, **2) కాస్టికమ్**- 1000(1M) రస్‌టక్స్ - 30 పూటకు 2 చుక్కల ప్రకారము 3 సార్లు ఇవ్వాలి.

రెండో రోజు - రస్‌టక్స్ ఇచ్చిన ½ గంట తర్వాత కాస్టికామ్ ఇవ్వాలి. అనగా 3 సార్లు రస్‌టక్స్ 3 సార్లు కాస్టికామ్ ఇవ్వాలి 3 రోజు నుండి 7రోజు వరకు రస్‌టక్స్- 30 మాత్రమే ఇవ్వాలి. 8 రోజు రెండు పై చెప్పిన విధంగా వాడాలి. 3 నెలలకు పూర్తిగా తగ్గును.

పాముకాటు :- NAJA-30, పాముకాటు నిర్ధారించుకొన్న తర్వాత నేమందు వాడాలి. మొదట 10 నిమిషము ఒకసారి 2 చుక్కలు ప్రకారం ఇవ్వాలి. కొంచెము తగ్గిన తర్వాత ఉదయం-మధ్యాహ్నం సాయంత్రము ఇవ్వాలి. దీనికి తగ్గక పోతే నాజ200ను 10 ని॥ల ఒకసారి 3 సార్లు ఇవ్వాలి. వీటికి తగ్గకపోతే నాజ-1000ను ½ కప్పు నీటిలో 2 చుక్కలు వేసి ½ కప్పు నీటిలో 2 చుక్కలు వేసిప్రతి ½ గంటకు ఒకసారి 1 చెంచా చొప్పున 3సార్లు ఇవ్వాలి.

పత్యము :- విషము తగ్గే వరకు నీళ్ళు ఇవ్వరాదు. తగ్గిన తర్వాత వీలైతే గోరు వెచ్చని నీటిలో దేశ ఆవు నెయ్యి ½ స్పూను కలిపి ఇవ్వవచ్చు.

సూచిక : హోమియో మందులు డాక్టరు సలహాతో వాడాలి.

మోకాళ్ళ నొప్పులు : చింతకాయపచ్చడి (ఆవకాయ) అన్నంతో ఒకపూట ప్రతిరోజు వాడండి. లేక పాత చింతపండు 10 నుండి 20 గ్రా॥ చిన్న వుండలుగా చేసుకొని మ్రింగాలి. లేక కూరలలో పాత చింతపండు వాడండి.

చర్మసౌందర్యము కొరకు : ఆవుపాలు + సైందవలవనము కలిపి త్రాగాలి.

స్త్రీల రక్తహీనతకు : గోమూత్రం 2 స్పూన్లు + కొద్దిగా బెల్లం (నల్లది) కలపి త్రాగాలి.

పిల్లల వ్యాధులకు : గోమూత్రం 2 స్పూన్లు + కొద్దిగా పసుపు కలిపి త్రాగించాలి.

చెవినొప్పి - చెవిపోటు : 2 లేక 3 చుక్కల **వేడిచేసిన గోమూత్రం వేయండి.**

మోకాళ్ళు - మోచేతి నొప్పులు : 3 లేక 4 చుక్కలు గోమూత్రం + ఆముదము కలిపి మాలిష్ చేయాలి. (2 లేక 3 చుక్కల గోమూత్రం + తేనె కలిపి త్రాగించాలి. దేశీ (నాటీ) ఆవు నెమరు వేయునప్పుడు వచ్చిన నురుగును పిల్లలు కాని స్త్రీలు తీసుకుని తింటే **పిల్లలు కలుగుతారు (మహర్షుల సూచన) (గ్రామీణ ఆవులు)**

దగ్గుకు : తులసి ఆకులు 10+ తెల్లవాయలు ఆకులు 3 + పసుపు కొద్దిగా + ఉప్పు కొద్దిగా + మిరియాల పొడి కొద్దిగా, పాలు కలిపి త్రాగాలి. లేక కొద్దిగా 20 మీ.లి. పాలలో ఉడికించి త్రాగించాలి.

దేశీ ఆవు పాలు గర్భవతులకు మేలు చేస్తాయి. గర్భము అన్ని విధాల అభివృద్ధి జరిగి శిశువు ఆరోగ్యంగా, మేదావిగా, శక్తి వంతులుగా ఉండి ప్రసవము సుఖంగా జరుగును.

దేశీ ఆవు నెయ్యితో దీపాలు వెలిగిస్తే ఇంట్లో, వీధిలో చెడు క్రిములు నుంచి బ్యాక్టీరియా నుంచి పర్యావరణాన్ని కాపాడును.

దేశీ ఆవు నెయ్యి రాత్రి నిద్రరాని వారు ముక్కులో, చుక్క చొప్పున, రెండు ప్రక్కల వేసుకొని పండుకోవాలి. నిద్ర బాగా పడుతుంది.

గోమూత్రంతో ఇల్లు శుభ్రం చేస్తే క్రిమి కీటకాలు ఇంటిలోకి రావు.

గుండె జబ్బులవారు దేశీ ఆవుపాలు, ఆవు మజ్జిగ వాడుటవలన గుండెజబ్బులు తగ్గిపోవును.

ఆవుపాలు - మజ్జిగ - నేయి వాడుటవలన **కళ్ళలో వ్యాదులు రావు,** వచ్చిన వారికి తగ్గిపోవును. **కంటి చూపు వృద్ధియగును.**

ఆవుపాలలోని పసుపు పచ్చని పదార్థము సర్వరోగ నివారణి

గోమూత్రం సేవించుటవలన శరీరంలో అగ్నిని ప్రజ్వలింపచేసి విషాణువులను హరించి, ఆరోగ్యాన్ని కాపాడును.

మనిషి రోగాలకు ముఖ్య కారణము వైరాగ్యము అనబడే వైరస్ విషాణువులు శరీరంలో ఉంటాయి. అట్టి విషాణువుల సమూహాన్ని క్యాన్సర్ అంటారు. దీని కారణంగా వివిద రకాల క్యాన్సర్లు వస్తాయి. గోమూత్రం సేవించుటవలన నైరాశ్యం (నిరాస -నిస్పృహ) విషాణువుల వైరస్‌లు అన్ని తొలగిపోయి క్యాన్సర్ తగ్గును. మానసిక ప్రశాంతత చేకూరును.

గోమూత్రం సేవనము వలన శరీరంలో 108 రోగాలు నయం అవుతాయి.

పసిరికలు (లేక) జాండీసు: దీనికి ఆముదము చెట్టుకొనలు వట్టి తెల్లగడ్డ రెండు లేక మూడు మెరియాలు కలిపి నూరి ఉండగా చేసుకుని సేవించవలెను. సేవించినపూట పత్యము మజ్జిగ మజ్జిగతో అన్నం కూడ తినవచ్చును ఉప్పు వేసుకోనే కూడదు.

ఈశ్వరి (స్కిన్‌డిసీజుకు) : పెద్ద జముడు పాలతో వక గోనే సంచిని అడుగు పరిమానము తీసుకుని బాగా తడిపి దానిని ఇనుప గోలములో వేసి కాల్చవలెను ఆబూడిదలోకి 5 గ్రాములు ఇంగ్లీకము కలుపుకొని దానిని సమురులో గాని లేక గోమూత్రములో గాని కలుపుకొని పట్టించిన యడల చర్మవ్యాధి బాగవును.

కిడ్నీలో రాళ్ళు వుండి బాదపడువారు : మన ఇంటో ఉండే ఉలవలు 200 గ్రాములు తీసుకుని రాత్రి నానబెట్టి ప్రొద్దున ఉడకబెట్టి వాటిని బాగా పిసికి ఆ రసమును మనము ఇంట్లో రసములేకి వేసే మసాల వేసి బాగా కాచుకొని అన్నాముతో గాని లేక ఉత్త రసముతో గాని తాగిన యడల కిడ్నీలో రాల్లు మూత్రము ద్వారాపడిపోవును.

కీల్లనొప్పులకు: బాగా పండిన మారేడు కాయలు ఉడికించి గుజ్జు తీసి దానికి సమానముగా కలకండ గానీ (లేక బెల్లము గాని) పాకము పట్టి అందులో కలిపి దానికి పచ్చ కర్పూరము కలిపి 41 రోజు శేవించిన నొప్పులు మటుమాయమగును.

కాలిన గాయములకు: (భర్నింగు) బాగా పేరిన నెయ్యిని కంచు పాత్ర గానీ లేక రాగి పాత్ర గాని తీసుకుని నెయ్యి వేసి అందులో నీల్లు పోసి అరగంట సేపు చేతితో పిసికిన యడల పేస్టుగా తయారవును దానికి సాంబ్రాణి కొంచముదూపము కలిపి కాలిన బొబ్బల పైన రాసిన యడల తొందరగా తగ్గి మంటల నుండి ఉపశమనమయి తోందరగా మానగలదు.

నాసుజ్వరమునకు : తెల్ల జిల్లేడు పూవులు వికసించిన రేకులను 5 తీసుకుని వాటికి తోడు ఒక తమలపాకు, ఒకవక్క, తీసుకొని బాగా నూరి రెండు మూడు ఉంటలు చేసుకొని సేవించిన 3 రోజులలో జ్వరము తప్పక తగ్గిపోవును ఇది సత్యము.

వరబిజమునకు గచ్చాకు కొంచము, జొన్న పొట్టు కలిసి కొద్దిగా (గరకగా) దంచి పెనుములో వేసి కొద్దిగా వేయించి కట్టు కట్టిన త్వరగా వరబీజము బాగవును.

క్షార సంబంధమైన (ఆల్కలైన్) ఆహారపదార్థాలు

కూరగాయలు :

వెల్లుల్లి, ఉల్లిపాయలు, అన్ని రకాల కూరగాయలు, ఆకుకూరలు, పుట్టగొడుగులు – (మాష్‌రూమ్స్), బొప్పాయి, తినగలిగిన అన్ని రకాల పూలు, పండ్లు, పచ్చిబఠాణి, ఆల్ఫాల్ఫా బార్లీ గ్రాస్, గోధుమగడ్డి, పచ్చ ఆవాలు

పానీయాలు :

అన్ని రకాల తాజా పళ్ళరసాలు. బ్లాక్ కాఫీ, టీ, గ్రీన్ టీ, హెర్బల్ టీ, ఒలాంగ్ టీ, శుభ్రమయిన తాగేనీరు, మినరల్ వాటర్ **(టీ, కాఫీలలో చక్కెర పాలు కలపనప్పుడు మాత్రమే)**

గింజలు / నట్స్ :

ఆల్మండ్, కాజునట్స్, కొబ్బరికాయ, ఫ్లాక్స్‌సీడ్స్ (అవిశ గింజలు), సన్‌ఫ్లవర్ గింజలు, సెస్మేగింజలు, స్క్వాష్ సీడ్స్, **మొలకెత్తిన అన్ని రకాల గింజలు**

తీపి పదార్థాలు :

ముడితేనె, మొలాసిస్

సుగంధ ద్రవ్యాలు :

దాల్చినచెక్క, కరివేపాకు, అల్లం, అవాలు, మిరియాలు, కొండ ఉప్పు, అన్నిరకాల మూలికలు

పళ్ళు :

అన్నిరకాల పండ్లు, (క్రాన్ బెర్రీలు కాకుండా), బెర్రీలు (నేరేడు, బ్లూ బెర్రీ మొ॥), ఖర్జూరం, నిమ్మ, టమేటో, కర్బూజా, పుచ్చకాయ, సముద్ర మొక్కలు.

ఆమ్ల (అసిడిక్) సంబంధమైన ఆహారాలు

కొవ్వులు :

అన్ని రకాల నూనెలు, రైస్‌బ్రాన్ అయిల్, పశుసంబంధమైన అన్ని కొవ్వులు, నెయ్యి.

గింజ ధాన్యాలు :

బార్లీ, గోధుమలు, మొక్కజొన్న, ఓట్స్, బియ్యం, హెంప్‌సీడ్ మొదలైన గింజధాన్యాలు

పాల పదార్థాలు :

చీజ్, (అన్నిరకాలు), కాజూ బట్టర్, పీనట్ (వేరుశనగ) బట్టర్, పీకాన్ బట్టర్ మొ॥

మాంసాలు :

అన్నిరకాల మాంసాలు, కోడిమాంసం, గుడ్లు, చేపలు, ఓయిస్టర్, రొయ్యలు

పప్పుధాన్యాలు :

అన్నిరకాల పప్పులు, పప్పుధాన్యాలు

ఇతరమైనవి :

రసాయనాలు, ఈస్ట్, సింథటిక్ పానీయాలు, లిక్కర్స్, వైన్స్, చక్కెర

కీళ్ళ నొప్పులకు మరియు చికెన్‌గునియా నొప్పులకు :

6 నుండి 10 తులసి ఆకులు – 6 నుండి 10 పారిజాతము (నైట్‌క్వీన్) ఆకులు 1 స్పూను ధనియాలు లేక దనియాల పొడరు, కొద్దిగా అల్లముక్కను దంచి – 1 పెద్దగ్లాసు నీళ్ళలో అన్ని వేసి 1/2 బాగము అగువరకు ఉడికించి చల్లపరచి ఉదయం 1/2 బాగము సాయంత్రము 1/2 బాగము త్రాగి పూర్తిగా రగ్గు కప్పుకొని (కాళ్ళ నుండి తల వరకు) 15 నుండి 20 నిమిషములు పడుకోవాలి. 8 లేక 10 రోజులకు నొప్పులు పూర్తిగా తగ్గుతాయి.

అగ్నిహోత్రం – ప్రయోజనకర పరిణామాలు



వేదములు మానవాళికి ఇచ్చిన వరము అగ్నిహోత్రము. వాతావరణంలో ఉన్న మలినాలను ప్రక్షాళన చేసే పద్ధతే అగ్నిహోత్రం. ఆవు పేడతో చేసిన పిడకలను నెయ్యితో కలిపి బియ్యంతో కలిపిన నెయ్యిని మండించుట ద్వారా వచ్చు వాయువులు వాతావరణ కాలుష్యమును పోగొట్టి రోగ క్రిములను నాశనం చేయును. వీటిని రాగి **పాత్రలో మండించవలెను.** ప్రతిరోజు సూర్యోదయ, సూర్యాస్తమయ సమయాలలో ఈ ప్రక్రియ చేయవలెను.

అగ్నిహోత్ర హోమం వలన పంటలు దిగుబడి ఎక్కువగా వచ్చునని శాస్త్రజ్ఞులు కనుగొన్నారు. అగ్నిహోత్ర భస్మం విత్తన శుద్ధిలో ఉపయోగించిన యెడల విత్తనములు మొలకెత్తు శాతం ఎక్కువగును. ఈ విధానం ద్వారా పండించిన పంటలు ఆరోగ్యంగాను, రుచికరంగాను, అధిక రోగనిరోధక శక్తితో కూడియుండును.

అగ్నిహోత్రం చేయునప్పుడు పఠించవలసిన మంత్రాలు :

ఉదయం : ఓం సూర్యాయ స్వాహా, సూర్యాయ ఇదం న మమ
ఓం ప్రజాపతయే స్వాహా, ప్రజాపతయే ఇదం న మమ

సాయంత్రం : అగ్నయేస్వాహా, అగ్నయే ఇదం న మమ

ఓం ప్రజాపతయే స్వాహా, ప్రజాపతయే ఇదం న మమ అగ్నిహోత్రం ఆచరించినపుడు సాధారణంగా ప్రయోజనకరంగా కలిగే పరిణామాలను గురించి సంక్షిప్తంగా ఇలా వివేచన చేద్దాం.

- ❖ అగ్నిహోత్రం ఆచరించడం వలన ఇంట్లో వాతావరణం శుద్ధంగా మరియు పవిత్రంగా ఉంటుంది. అంతేకాక అది సుగంధయుతంగాను, పుష్టికర తత్వాలతో పరిపూర్ణంగాను, సమర్థవంతంగాను ఉంటుంది.
- ❖ సూర్యోదయ అగ్నిహోత్రం వలన కలిగిన ప్రయోజనకర పరిణామాలు సూర్యాస్తమయం వరకు మరియు సూర్యాస్తమయ అగ్నిహోత్రం వలన కలిగిన ప్రయోజనకర పరిణామాలు తరువాతి సూర్యోదయం వరకు ఉంటాయి. ఇందువలన అగ్నిహోత్ర స్థలంలో స్వాస్థ్యకరము, కళ్యాణకరము అయిన చక్రం ఒకటి పనిచేస్తూ ఉంటుంది.
- ❖ అగ్నిహోత్ర వాతావరణం ప్రభావం వలన మనస్సుపై కలిగే ఒత్తిడి మొదలైనవి దూరమై మనశ్శాంతి, ప్రసన్నత, తృప్తి చేకూరుతాయి.
- ❖ అగ్నిహోత్ర ఆచరణ వలన రోగ నిరోధక (ప్రతీకార) శక్తి పెరుగుతుంది మరియు ఉత్తమ స్వాస్థ్య లాభం కలుగుతుంది.
- ❖ అగ్నిహోత్ర వాతావరణంలో రోగాణువుల పెరుగుదలకు నిరోధం (అడ్డంకి) ఏర్పడుతుంది.
- ❖ అగ్నిహోత్ర ఆచరణ వలన మనోబలం వృద్ధవుతుంది. దాని వలన వ్యసనాల నుండి విముక్తి పొందటంలో ఎంతో ఉపయోగకరంగా ఉంటుంది.

- ❖ అగ్నిహోత్ర వాతావరణంలో చిన్న పిల్లలు శాంతంగా మరియు తృప్తితో ఉంటారు. వీరిలో గ్రహణశక్తి పెరిగి వీరు ఎక్కువ ఏకాగ్రతతో చదువుకోవటానికి ఉద్యుక్తులవుతారు. చిటి చిటి చేసే, హఠం చేసే పిల్లలపై, మందమతులైన పిల్లలపై అగ్నిహోత్ర వాతావరణం ప్రయోజనకారిగా ఉంటుందని అనుభవ పూర్వకంగా ఋజువయింది.
- ❖ అగ్నిహోత్రం వలన పరిశుద్ధము, ఔషధయుక్తమయిన వాతావరణం వనస్పతుల మరియు ఇతర ప్రాణుల సంవర్ధనకు ప్రయోజనకరంగా ఉంటుంది.
- ❖ ఆయుర్వేదానుసారం అగ్నిహోత్ర భస్మం ఔషధయుక్త గుణాలు కలిగి ఉంటుంది.
- ❖ మీ తోటల్లోని ఫల - పుష్ప వృక్షాలకు మరియు వ్యవసాయానికి అగ్నిహోత్ర భస్మాన్ని ఉత్తమమయిన ఎరువుగా వాడవచ్చు.
- ❖ అగ్నిహోత్ర భస్మాన్ని నీళ్ళలో కలుపుట వలన అది పరిశుభ్రమై నీటి యొక్క శ్రేష్ఠత పెరుగుతుంది.
- ❖ అగ్నిహోత్ర ఆచరణ వలన శరణాగతి వృత్తి వర్ధిల్లుతుంది. దీని వలన ధ్యాన - ధారణ, యోగ - జప ఇత్యాది ఆధ్యాత్మిక సాధనాలన్నీ - అవి ఏవయినా - సులభమవుతుంది.
- ❖ అగ్నిహోత్ర ఆచరణ వలన కుటుంబ సభ్యులందరూ సామరస్య భావన వలన కలిసి మెలిసి ఉంటారు.

భోపాల్ విషవాయువులు వేలాది పౌరులను బలి తీసుకున్న దుర్ఘటనలో ప్రాణాలు హరించే ప్రమాదకర రసాయన విషవాయువులు చుట్టు ముట్టినా ఒక కుటుంబము పరిసరాలలోని ఇరుగు పొరుగు వారు ఎటువంటి ప్రాణాపాయం లేకుండా సజీవంగా బయటపడిన ఒక అద్భుత సంఘటన చాలా ఏళ్ళ తర్వాత వెలుగులోకి వచ్చింది. ప్రపంచ ప్రఖ్యాత భౌతిక శాస్త్రవేత్తలు మిరొస్లవ్ హీబర్, మాటొమోద్రిక్ ఈ విచిత్రాన్ని నిర్ధారించారు. ప్రాచీన అగ్నిహోత్ర సదాచార సంప్రదాయాన్ని అలవాటుగా పాటించే కుటుంబం కావటంతో, రేడియేషన్ దుష్ప్రభావానికి ఆ పరిసరాలలోను కానందున ఎటువంటి ప్రాణహాని జరిగి ఉండక పోవచ్చుని వారు తమ పరిశోధనలో (రీసెర్చిలో) పేర్కొన్నారు. వేద విజ్ఞానం మనకందించిన మహత్తరమైన ఖర్చులేని ఆరోగ్య సూత్రం ఈ దివ్య అగ్నిహోత్రం.

నీతి సూత్రాలు కాదు "ఇవి విజయ రహస్యాలు"

విమర్శించకండి

- విమర్శించకపోవడం వల్ల మీ దృష్టి ఇతరుల విషయాలపై నుండి మీ విషయాలపైకి మళ్ళుతుంది.
- విమర్శ ఎదుటివారి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని దెబ్బతీస్తుంది. వారు మీ ఆత్మ విశ్వాసాన్ని దెబ్బకొట్టే ప్రయత్నం తప్పక చేస్తారు. జాగ్రత్త.
- విమర్శించకపోతే ఎదుటివారి హృదయాలు గాయపడవు. వారు మీ గురించి అనుకూలంగా ఆలోచిస్తారు. అది మీకు మంచిని కలుగజేస్తుంది.

'మీకు యిష్టం లేనిది – ఇష్టం లేదు' అని స్పష్టంగా చెప్పండి.

- మీ యిష్టా యిష్టాలు, వ్యక్తిత్వం గురించి ఇతరులకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మీతో ఎలా మసులుకోవాలో వారికి అర్థం అవుతుంది.
- మీ అంతరంగం మీకు స్పష్టంగా తెలుస్తుంది. మీరు ఎలాంటి పని ఎంచుకోవాలో – ఎలాంటి లక్ష్యం ఏర్పరచుకుంటే మీకు విజయం లభిస్తుందో మీకు తెలిసిపోతుంది.

మీకంటే పెద్ద స్థాయిలో వున్న వాళ్ళపై ఎంత గౌరవం అభిమానం చూపుతారో – చిన్న స్థాయిలో వున్న వాళ్ళపై కూడా అంతే గౌరవం అభిమానం చూపండి.

- అందర్నీ సమంగా చూడడం వల్ల మీరు ఎవరి ప్రలోభాలకు లొంగని వ్యక్తిగా మారుతారు.
- చిన్నస్థాయిలో వున్న వారిపై మీరు చూపే అభిమానానికి రెట్టింపు అభిమానం వారు మీ పట్ల కనపరుస్తారు. మీ ఆత్మవిశ్వాసం ఇనుమడిస్తుంది.

అవసరానికి మించి ఒక్కమాట కూడా అదనంగా మాట్లాడకండి

- మీ పరిశీలనాశక్తి పెరుగుతుంది.
- మీ చుట్టూ జరిగే విషయాల్లోని అంతరార్థం మీరు తెల్సుకోగలుగుతారు.
- ఎదుటివారు చెప్పేది చక్కగా వినగల్గుతారు. వారికి మీపై అభిమానం పెరుగుతుంది.
- అత్యద్భుతమైన ఏకాగ్రత మీ సొంతమవుతుంది.

వారానికి ఒక్కరోజు ఉపవాసం చేయండి.

- మీ శరీరానికి మనస్సుకు విశ్రాంతి లభిస్తుంది. సబ్‌కాన్షియస్ మైండ్ నుండి అందే తెలివి తేటలను ఉపయోగించుకొనేందుకు అవి సిద్ధపడతాయి.
- మీ ఏకాగ్రత పెరుగుతుంది. మీ శక్తియుక్తులు పునరుజ్జీవింపబడతాయి.

రోజుకు '5' ముఖ్యమైన పనులు నిర్ణయించుకొని వాటిని పూర్తి చేసేందుకు పట్టుదలవహించండి.

- రోజు రోజుకు మీ ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది.
- నిరాశ నిస్పృహలు తొలగిపోతాయి.
- మీరు కోరుకున్నవి మీ ప్రమేయం లేకుండా మీ సొంతమవుతాయి.

బాధపడటం సోమరి లక్షణం దాన్ని వదిలేయండి.

- మీ కెప్పుడయినా బాధ కల్గితే – వెంటనే చేయాల్సిన పనులు గుర్తుకు తెచ్చుకొనిచేయండి. మీ బాధ తొలగిపోతుంది.
- నిరంతరం పనిచేస్తూ పోయేవాడికి సమస్యలు పరిష్కరించడం కూడా ఓ పని మాత్రమే
- మీకు తెలివి తేటలు లేకపోయినా – సోమరితనం లేకుంటే విజయం మీదే.

అందరిపట్ల విధేయత కనపరచండి. కాని మీ నమ్మకాలకు భిన్నంగా ప్రవర్తించకండి.

- విధేయత వల్ల ఓర్పు – సహనం అలవడుతుంది.
- మీలోని ఆత్రుతపడే తత్వం తగ్గి ప్రశాంతంగా ఆలోచించగల తత్వం పెరుగుతుంది.
- విధేయతవల్ల మీకు కావాల్సిన వ్యక్తులను – శక్తులను తేలిగ్గా సమన్వయం చేయగల్గుతాయి. సహకారం పొందగల్గుతారు.
- మీ చుట్టూ వున్నవారు – మీ పట్ల అనుకూల ఆలోచనా ధోరణి కనపరుస్తారు. మీ ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

అమృతం దొరకలేదని విషం తాగుతామా ? మీ కోరిక తీరేవరకూ శ్రమించండి.

- రాజీపడడం అంటే విషం త్రాగడంలాంటిదే.
- మీరు కోరుకున్న గమ్యం చేరేవరకూ శ్రమిస్తూనే వుండండి. ఫలితం కోసం ఓర్పుగా ఎదురుచూడండి. ఎంతకాలం అయినా వేచిచూడగల సహనం అలవరుచుకోండి.

మీ మనసులో కూడా ఇతరుల గురించి తప్పుగా ఆలోచించకండి.

- మీ మనస్సులో మీరు ఇతరులను తప్పుగా ఆలోచించి వుంటే ఎప్పుడో ఒకసారి అది ఏదోరూపంలో బయటపడితీరుతుంది.
- తద్వారా మీరు మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బ తీయగల ఓ శత్రువుని తయారుచేసుకున్న వాళ్ళవుతారు.

పగ - ప్రతీకారం - ఈర్ష్య అసూయ - అసహ్యం విజయానికి శత్రువులు.

- ఇవన్నీ మీకు ఎక్కువ హాని కలుగజేసేవి. ఇవి మీ మనస్సులో ఏ మూలవున్నా - మీ ప్రశాంతతను భగ్నపరిచి - మీ జీవితాన్ని అల్లకల్లోలం చేస్తాయి. మీ జీవిత లక్ష్యాలను మీరుకాక - అవి నిర్దేశిస్తాయి. అగాధాల్లోకి తోసివేస్తాయి. 'క్షమాగుణం' అలవరుచుకుంటే - మీకు ప్రశాంతత చేకూరుతుంది. ప్రశాంతమైన మనస్సులో నుండే విజయభేరి వినిపిస్తుంది.

మీకు నచ్చిన పని తీరు బాగానే చేస్తారు. కాని ప్రతి పని మీకు నచ్చేట్లు చేయడమే విజయరహస్యం.

- మీకు నచ్చనివి - మీకు చిన్న చిన్న పనులుగా అన్పించినవి మీరు అరకొరగా చేసారంటే - అవి మీ విజయంపై ప్రభావం చూపిస్తాయి.
- ప్రతి చిన్న పని శ్రద్ధగా - మీకు సంతృప్తి కలిగేట్లు చేస్తే - విజయం మీకు దగ్గరవుతుంది.

జీవితానికి అత్యున్నత లక్ష్యం ఏర్పరుగుకోవడం కష్టం. ఏర్పరుచుకుంటే దాన్ని సాధించడం సులభం.

- ప్రతివారు తమ జీవితానికి ఓ లక్ష్యం అంటూ ఏర్పరచుకోవాలి. అది చాలా వున్నతంగా వుండాలి.
- ఉన్నత లక్ష్యం ఏర్పరచుకోవడం సాధ్యంకాకుంటే - దాన్ని గురించే ఆలోచించండి. చేతిలో వున్న పని శ్రద్ధగా చేయడం ఎప్పుడూ మరవకండి.
- జీవిత లక్ష్యం - మీ కోరికలు - అభిరుచులు ఆలోచనలు - కలలనుండి వస్తుంది. వాటిని నిశితంగా పరిశీలించండి.
- లక్ష్యం అంటూ ఏర్పరుచుకుంటే దాన్ని సాధించడం సులభం అవుతుందని గ్రహించండి.

మీ ప్రయత్నం - కృషి లేకుండా హఠాత్తుగా అద్భుతం జరిగిపోతుందని భావించవద్దు.

- అత్యాశమూలంగా అలా అన్పిస్తుంది.
- మనిషికి అసాధ్యం అంటూ ఏదీలేదు. కాని దేన్ని సాధించాలన్నా - దాని పద్ధతిలోనే మనం ప్రయత్నం చేయాలి. ఆ పద్ధతిని పాటిస్తూ ఫలితం కోసం ఎదురుచూడగల ఓర్పుకావాలి.
- అత్యాశ ఓర్పుని మింగేస్తుంది. చేతులు ముడుచుకొని అవకాశం కేసి చూడమంటుంది.
- ఆశకు అత్యాశకు వున్న తేడా ఏమిటి? రూపాయి చేతిలో లేనివాడు కోటి రూపాయలు సంపాదించాలనుకోవడం ఆశ. అయితే అది ఓ గంటలోనో రోజులోనో సంపాదించాలను కోవడం అత్యాశ.

మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకోవడం మహాపాపం

- తప్పులు చేయని మనిషి ఉండడు. తప్పు తెల్సుకోండి. దిద్దుకొనే ప్రయత్నం ప్రారంభించండి.
- తప్పులు । పొరపాట్లు చేయడం ద్వారా మీరు నేర్చుకుంటారు. దాన్ని గురించి విచారించడం - మిమ్మల్ని మీరు నిందించుకోవడం వల్ల మీరు నష్టపోతారు.

ఇతరుల సహకారం తీసుకోండి. ఎవరిపై పూర్తిగా ఆధారపడకండి.

- ఇతరుల సహకారం తీసుకోకుండా - ఎవరూ ముందుకు సాగలేరు. అయితే మీ జీవితాన్ని ఎవరూ పూర్తిగా ఉద్ధరించలేరు. మీరు తప్ప.
- ఇతరులెవరో మిమ్మల్ని ఉద్ధరిస్తారని - పూర్తిగా వారిపై ఆధారపడటం - మీ ఆత్మవిశ్వాసాన్ని దెబ్బతీసుకోవడం అవుతుంది.

ఎవర్నీ తప్పు పట్టవద్దు. అతడి స్థానంలో మీరుంటే అదే చేస్తారు.

- ఇతరులు తమ పనులతో మిమ్మల్ని ఇబ్బంది పెడితే మీకు ఇబ్బంది కల్గిందని మాత్రమే చెప్పండి.
- అతడు చేసింది తప్పు అని చెప్పకండి . అతడి స్థానంలో మీరుంటే మీరు అలాగే ప్రవర్తించివుండేవారు.
- ఈ లోకంలో ఏ వ్యక్తీ మరో వ్యక్తిలాగా వుండడు. ఏ వ్యక్తి ఈ మరో వ్యక్తిలాగా ఆలోచించడు. **అందర్నీ కలుపుకు పోగల్గడమే విజయం.**

వాదులాట బియ్యం గింజపై పొట్టు 'పని' బియ్యపు గింజ.

- ❖ వాదోపవాదాలు మానండి. వాదనల వల్ల సాధించే దేమీ వుండదు.
- ❖ ఏ విషయంలోనైనా 'నిజం' కోసం శోధించాలి. ఎదుటివారితో వాదించకూడదు.
- ❖ వాదన ప్రారంభమవుతుందని గుర్తించగానే మీరు మౌనాన్ని ఆశ్రయించండి.
- ❖ **వాదించే ఇద్దరు వ్యక్తులు తమకు అప్పటి వరకూ తెల్సిన పరిధిలోనే కొట్టు కుంటుంటారు.** మౌనంగా తన పని తాను చేసుకోనే వ్యక్తి. వారికంటే ఎక్కువ తెల్సుకుంటూ ముందుకు సాగుతుంటాడు.

'శోకస్య కారణం మోహం' మీలో దుర్గుణాలన్నీ మోహాలే. వాటి ఫలితం దు:ఖం. వాటిని వదిలించుకోండి.

- ❖ మనల్ని తప్పుదోవ పట్టించే చెడ్డగుణాలు, చెడ్డ అలవాట్లు గుర్తించండి. వాటిని వదిలించుకునే ప్రయత్నం ప్రారంభించండి.
- ❖ మీకు కావాల్సినవన్నీ వాటంతటవే మీ దగ్గరకు వస్తాయి.
- ❖ సిగెరెట్లు కాల్చేవాడు సిగెరెట్లు మానేస్తే - అందర్ని తిట్టేవాడు తిట్టడం మానేస్తే - మంచి ఫలితాలు వెంటనే వస్తాయి.

మీ దైన ఆలోచనలతో పని ప్రారంభించండి. విజయం మీ చెంతకే వస్తుంది.

- ❖ ఎవరో చెప్పారని - ఎవరో చేసారని మీరు చేస్తే విజయం లభించదు. మీ సొంత ఆలోచనతో విజయం లభిస్తుంది.
- ❖ మీ తెలివితేటలు - శక్తియుక్తులు ఆత్మవిశ్వాసం కేంద్రీకరించి పనిచేయాలంటే - ఆలోచనకూడా మీదై వుండాలి.
- ❖ ఎంత నీచమైనదైన పరమతం కంటే స్వమతమే మేలు అన్నారు. మీ దైన ఆలోచనలతో పని ప్రారంభించినప్పుడు ఎదురయ్యే ఇబ్బందులు అధిగమించడం సులువు.

విజయం గురించే ఎక్కువగా ఆలోచించండి.

- ❖ 'యద్భావం తద్భవతి' అన్నారు. అంటే దేన్ని గురించి ఎక్కువగా ఆలోచిస్తుంటే అదే జరుగుతుంది.
- ❖ 'ఒక మనిషి తన గురించి ఏం అనుకుంటున్నాడో అతడు అలాగే తయారవుతాడు' అంటుంది. బైబిల్.
- ❖ విజయం గురించే ఆలోచించండి. మిమ్మల్ని మీరు విజేతలుగా వూహించండి.

పిరికి మాటలు మాట్లాడకండి. వినకండి.

- ❖ ఆత్మవిశ్వాసం అనేది మీనుండి మీ చుట్టూ వున్నవాళ్ళకు - వారి నుండి ప్రవహించే శక్తి. ఎదుటివారికి పిరికితనం నూరిపోస్తే - మీరూ పిరికి వారవుతారు.
- ❖ సాహసికులకు అడ్డుతగలకండి. మీ సాహసాలకు అడ్డు తగిలేవారిని పట్టించు కోకండి.
- ❖ దినపత్రికల్లో - సినిమాల్లో - సంగీతంలో ఆనందం కల్గించే వాటినే గుర్తించుకోండి. హత్యలు - మానభంగాలు - అవినీతి గురించి చదవకండి. మాట్లడకండి.

విషయం సమగ్రంగా తెల్సుకోకుండానే తృణీకరించకండి. నిర్ణయించకండి.

- ❖ ఏ విషయాన్నయినా వినినంతనే తీసిపారవేయడం - దాని గురించి ఓ నిర్ణయం చేయడం పొరపాటు. దాని గురించి సమగ్రంగా తెల్సుకున్నాకే మీ నిర్ణయం చేయండి.
- ❖ సమగ్రంగా తెల్సుకోకుండా హేళన చేస్తే - అందులోని విషయం మీకెప్పటికీ తెలియకపోవచ్చు. నిర్ణయాలు చేస్తే మీకు నష్టం కలుగుతుంది.
- ❖ సమగ్ర విషయం పరిశీలన తర్వాతే నిర్ణయం తీసుకోండి.

చిన్న పని కదా అని అలక్ష్యం చేయకండి. చిన్న విత్తనం నుండే మహావృక్షం వుద్భవిస్తుందని మరువకండి.

- ❖ ఏ పని అయినా ముందుగా చిన్నగానే ప్రారంభమవుతుంది. ఓ పెద్దపనిలో అనేక చిన్న పనులు దాగివుంటాయి. చిన్న పని శ్రద్ధగా చేస్తేనే పెద్దపనులు సులువుగా అవుతాయి.
- ❖ చిన్న పని చెట్టుకు విత్తనంలాంటింది. ఇంటికి పునాది లాంటింది. దాన్ని శ్రద్ధగా చేయడం అలవాటు చేసుకోండి.

మీ పట్ల మీ అభిప్రాయం గొప్పదై వుండాలి. ఈ ప్రపంచంలో మీ గురించి ఆలోచించే మొదటి వ్యక్తి మీరే.

- ❖ మిమ్మల్ని మీరెప్పుడూ కించపరచుకోకండి. తప్పులు అందరూ చేస్తారు. తప్పులు చేసినంతమాత్రాన మీరు తక్కువకారు.
- ❖ తప్పులు గుర్తించండి. దిద్దుకోండి - వాటిని మర్చిపోండి.

తొందరపడకండి. విజయానికి అవసరమైనవి చిత్తశుద్ధి - ఓర్పు - పట్టుదల

- ❖ మీరు తలచిన కార్యానికి సంబంధించిన పనివెంటనే ప్రారంభించండి. కాని అది వెంటనే పూర్తయిపోవాలనే ఆత్రుత వద్దు.
- ❖ ఆత్రగాడికి బుద్ధిమట్టం అనేది సామెత. ఆత్రుతవల్ల మనం తప్పటడుగులువేస్తాం.
- ❖ పని వెంటనే ప్రారంభించండి. పట్టుదల - ఓర్పుతో క్రమ బద్ధంగా కొనసాగించండి. ఆత్రుత - విజయానికి శత్రువు.

గతం త్రవ్వకండి. వర్తమానంలో పనిచూస్తూ భవిష్యత్తు నిర్మించండి.

- ❖ గతం నుండి మీరు నేర్చుకున్నదేదయినా వుంటే - దానిని వుంచుకొని మిగతాదంతా మర్చిపోండి. గతమంతా నెమరువేసుకుంటూ కూర్చోవడం కాలం దుర్వినియోగం చేయడం.
- ❖ ఈ రోజు కట్టాల్సిన కట్టడం కట్టకుండా జరగకుండా రేపటి ఇల్లును ఎలా వూహించగలం - మీరేపటి ఊహలకు సంబంధించిన పనులు ఈ రోజు పూర్తిచేయండి.

మీ ప్లస్ పాయింట్‌లు గుర్తించండి. మైనస్ పాయింట్‌లు మర్చిపోండి.

- ❖ ప్రతి మనిషిలోనూ ఏవో ప్రత్యేక లక్షణాలుంటాయి. మర్రి చెట్టంత ఎదగలేక పోయినప్పటికి పూలమొక్కను మనం గుర్తించకుండా వుండగలమా ?
- ❖ మీ ప్రత్యేక లక్షణాలు - మీ లోని శక్తి యుక్తులు గుర్తించి వాటిని మీ పనిలో వినియోగించండి. విజయం మీదవుతుంది.

లక్ష్యం పెద్దదైతే త్యాగమూ పెద్దదేకావాలి.

- ❖ ఎంత చెట్టుకు అంతగాలి అన్నారు. మీ కోర్కె పెద్దది అయినప్పుడు - దానికోసం - మీరు చేయాల్సిన శ్రమ ఎక్కువగానే వుండాలి. అలాగే మీరు వదులుకోవల్సినవి చాలా వుంటాయి.
- ❖ పెద్ద లక్ష్యం పెట్టుకున్నప్పుడు పెద్ద త్యాగాలకు సిద్ధపడండి. దారిలో ఎదురయ్యే చిన్న చిన్న అవరోధాలకు చలించకండి.

గొప్పవారిలోని గొప్ప గుణాలు గుర్తించండి. వాటి గురించి రోజూ కాసేపు మననం చేసుకోండి.

- ❖ ప్రతి మనిషి తనలోని ఏదో ప్రత్యేకతను వెలికి తీసుకొనిదే గొప్పవాడవడు. గొప్ప వారిలోని గొప్పగుణాలు మీరు గుర్తించి రోజూ కొంతసేపు వాటి గురించి ఆలోచిస్తే - మీలోనే అవి ప్రవేశిస్తాయి. అవి మిమ్మల్ని ప్రేరేపిస్తాయి.

రైతులు వ్యవసాయంలో పంటలపై వాడుతున్న రసాయన మందులు - శరీరంలో వాటి ప్రభావాలు

Pesticides or Homicides ?

పురుగుల మందులా (లేక) సామూహిక మరణమ

1. DDT:

క్యాన్సర్ - మెదడు మరియు నరాల బలహీనత కలిగించి శరీరంలో రోగ నిరోధక శక్తిని తగ్గించుట.

2. BHC, Lynden:

గర్భములో ఉన్న పిల్లలపై క్యాన్సర్, గర్భసంచిని నాశనము చేస్తుంది. కాలేయము, మూత్రపిండములు దెబ్బతీయుట, సంతానోత్పత్తి చేసే అవయవాలను బలహీనపరుస్తుంది.

3. మలాథియాన్

రోగనిరోధకశక్తి తగ్గించి, సంతానోత్పత్తి చేసే అవయవాలను బలహీనపరుస్తుంది.

4. పారాథియాన్

శరీరంలో రోగనిరోధకశక్తిని తగ్గించుట.

5. 2, 4 - D

సంతాన నిరోధకము స్త్రీ, పురుషులపై ప్రభావము



కార్బరిల్:

చిన్నపిల్లలకు పుట్టుకతో అంగవైకల్యము మరియు వివిధ రకాల వ్యాధులు - నిరోధక శక్తి తగ్గించుట.

అల్డ్రిన్:

మెదడు, మరియు నరాలు, క్యాన్సర్ మొదలగు వ్యాధులు కలుగచేయుట.

ఎండోసల్ఫాన్:

రోగనిరోధక శక్తిని తగ్గించి, సంతాన నియంత్రణ మరియు థైరాయిడ్ గ్రంథి, పిట్యూటరీ గ్రంథి, అడ్రెనల్ గ్రంధులను, సిస్టమ్‌ను నిరోధిస్తుంది.

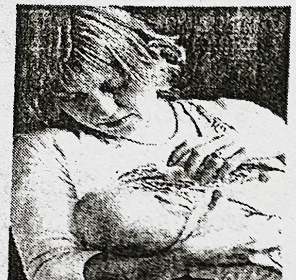
సింథటిక్ పెరిత్రాయిడ్స్:
సంతాన ఉత్పత్తి శక్తి, స్త్రీ పురుషులలో తగ్గించును.

హెప్టేక్లార్:

సంతాన నిరోధకంగా పనిచేస్తుంది. గర్భములో ఉన్న చిన్నపిల్లలపై ప్రమాదకర వ్యాధులకు గురిచేయుట.

తల్లి పాలలోనూ

రసాయనాలు



లండన్, జూలై 7: తల్లి పాలల్లోనూ పెయిన్ కిల్లర్లు, యాంటీ బయటిక్స్‌లో ఉపయోగించే రసాయనాలు ఉంటాయని మొరాకో శాస్త్రజ్ఞులు చెబుతున్నారు. ఇటీవల వారు ఆవు, మేక పాలతో పాటు మనిషి చనుబాలను పరిశీలించగా, వాటిలో ఈ రసాయనాలు కనిపించాయి. ప్రత్యేకించి... ఆవు పాలల్లో ఎక్కువగా కనపడుతున్నాయి. అధిక పాల కోసం ఆవులకు మందులివ్వడం లేదా వాటికి వివిధ రుగ్మతలకు చికిత్స చేయడం వల్ల అవి పాలల్లోకి వెళ్లి ఉండొచ్చని భావిస్తున్నారు.

విశ్వమంగళ గో-గ్రామ యాత్ర

ఆహారము

ఆరోగ్యము చేకూర్చేదా లేక అనారోగ్యము కల్గజేసేదా

మనము తినే తిండిలో ఉన్న విషతుల్యమైన పదార్థాల శాతము క్రింది విధంగా ఉంది

ఆహారము - DDT - BHC

Food-stuff	DDT	BHC
Wheat	5.15	16.07
Tur-dal	7.75	5.86
Rice	7.80	24.82
Ground-nut	7.24	4.12
Butter	6.15	4.62
Ghee	2.03	1.34
Cheese	1.03	0.88

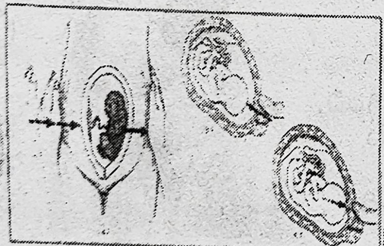
"మనం తినే చాలా పదార్థాలు వివిధ విషతుల్యమైన పదార్థాలచే మలినము చేయబడినవి (DDT & BHC). అటువంటి తిండి పదార్థాల వలన రోగ నిరోధక శక్తి తగ్గి మన శరీరములోని ముఖ్యమైన అవయవాలు ముఖ్యంగా మూత్రపిండాలు, పునరుత్పత్తి అవయవాలు దెబ్బతింటాయి మరియు క్యాన్సర్ కలుగజేయును.

Both DDT and BHC are Carcinogenic.

విషతుల్యమైన ఆహార పదార్థాములు,పానియాలవల్ల ప్రతి మనిషిపై ప్రభావాలు.

వ్యాధులు,శరీరక, ఆర్థికనష్టాలు







విషతుల్యమైన పాలు, కాయకూరలు, పండ్లు మాంసము మరియు మాదెలు, తినుబండారాలు, పర్యావరణ కాలుష్యమువల్ల త్రాగునీరు, రసాయన పంటలు, తినటమువల్ల వాతావరణ కాలుష్యముతో రోగ్యాలవల్ల ప్రతిమనిషి మానసిక వ్యాధులు తీవ్రభయాలు, ఆవేదన ఆందోళన నిరాశ నిస్పృహలు సంతానము పై దుష్పరిణామాలు

'మధుమేహం' కోరల్లో భాగ్యనగరం

ఆంధ్రభూమి బ్యూరో

- 20 నుంచి 25 శాతం హైదరాబాదీలు వ్యాధిగ్రస్తులే
- సాలీనా రూ. ఐదు వేల కోట్ల మందుల అమ్మకం
- జోరుగా సాగుతున్న ఔషధ కంపెనీల వ్యాపారం

14న ప్రపంచ మధుమేహ వ్యాధి దినోత్సవం

పిల్లలను కబళిస్తున్న మధుమేహం

- భారత్‌లో బాలల దినోత్సవమే డయాబెటిస్ డే
- రోజుకు 200 మంది పిల్లలకు సోకుతున్న డయాబెటిస్
- 92,000 మంది బాలలకు టైప్-1 మధుమేహం



హైదరాబాద్, నవంబర్ 12:

స్వతంత్ర భారత ప్రథమ ప్రధాని జ్ఞాపకార్థంగా ఆయన పుట్టిన రోజును ప్రతియేటా నవంబర్ 14న బాలల దినోత్సవాన్ని మనం జరుపుకుంటున్నాం. అయితే.. ఈ రోజుకు ప్రపంచ వ్యాప్తంగా మరో విధంగా ప్రాధాన్యత ఉంది. నిశ్శబ్దంగా వచ్చేసి, క్రమక్రమంగా కబళిస్తూ, చివరకు మనిషిని చంపేసే వ్యాధిని గుర్తు చేసే రోజిది. నియంత్రించడమే తప్ప పూర్తిగా తగ్గించేసే అవకాశం లేని ఈ మధుమేహ వ్యాధిని నివారించేందుకు, ప్రపంచం మొత్తం ఈ రోజును అంతర్జాతీయ మధుమేహ దినోత్సవం(వరల్డ్ డయాబెటిస్ డే)గా జరుపుకుంటోంది. ప్రపంచ డయాబెటిస్ రాజధానిగా పేరొందిన దాదాపు 92,000 మంది బాలలు టైప్ 1 మధుమేహంతో బాధపడుతున్న ఈ దేశంలో మధుమేహ దినోత్సవానికి బాలల దినోత్సవం కంటే ఎక్కువ ప్రాధాన్యం ఉంది. ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఐదు లక్షల మంది బాలలు మధుమేహంతో బాధపడుతుంటే, అందులో 92,000 మంది భారతదేశంలో ఉన్నారంటే, మనం అంతర్జాతీయ మధుమేహ దినోత్సవాన్ని బాలల దినోత్సవంతో కలగలిపి వారిలో ఆ వ్యాధిని నివారించే లేదా నియంత్రించే ప్రయత్నం చేయాలి. అందుకే భారత దేశంలోనూ బాలల దినోత్సవం రోజున బాల్లల్లో మధుమేహం నివారించడానికి, వస్తే గుర్తించడానికి, అటువంటి వారిని పెంచడంలో తీసుకోవాల్సిన జాగ్రత్తలతో పలుప్రాంతాల్లో పలు కార్యక్రమాలు నిర్వహిస్తున్నారు. చాలా మంది పిల్లల్లో అది సాధారణ జ్వరంగా లక్షణం చేస్తుంటారు. అయితే.. పిల్లలకు సోకే సాధారణ వ్యాధుల్లో మధుమేహం కూడా ఒకటి. పుట్టినప్పటి నుంచి 12 నుంచి 15 ఏళ్ల పిల్లల వరకు ఎప్పుడైనా ఈ వ్యాధి బారిన పడే అవకాశం ఉంది. భారత దేశంలో ప్రతిరోజూ 200 మంది పిల్లలు మధుమేహం బారిన పడుతున్నారు. పిల్లల్లో మధుమేహాన్ని గుర్తించడం చాలా కష్టం. ఎందుకంటే చాలా మంది పిల్లల్లో అది అకస్మాత్తుగా బయటపడుతుంది. అందుకే ఎంత తొందరగా గుర్తిస్తే దాని దుష్ఫలితాలు అంత బాగా నివారించవచ్చు. మధుమేహానికి గురైన పిల్లలు మానసికంగా, శారీరకంగా ఎదగాలంటే కొన్ని జాగ్రత్తలు అవసరం. టైప్ 1 డయాబెటిస్ వలన ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. టైప్ 2 డయాబెటిస్ ఉన్న వారిలో ఇన్సులిన్ ఉన్నా ఉపయోగించుకోలేరు కాబట్టి వారు వ్యాయామం చేసేలా జాగ్రత్తలు తీసుకోవాలి.

టైప్-1 అంటే ఏమిటి?	టైప్-2 డయాబెటిస్ అంటే ఏమిటి?	టైప్-1 డయాబెటిస్ వస్తే ఏం జరుగుతుంది?	ఇది వస్తే ఏం చేయాలి?	టైప్-2 డయాబెటిస్ వస్తే ఏం చేయాలి?
ఇది వచ్చిన పిల్లల్లో ఇన్సులిన్ ఉత్పత్తి తగ్గుతుంది. అందుకే క్రమం తప్పకుండా ఇన్సులిన్ ఇస్తూ ఉండాలి.	ఇది శారీరక శ్రమ లేకపోవడం వల్ల వస్తుంది. క్రమం తప్పకుండా వ్యాయామం చేయించడం వలన ప్రయోజనం ఉంటుంది.	టైప్ 1 డయాబెటిస్ వచ్చిన పిల్లల్లో ఇన్సులిన్ లోపం కారణంగా కడుపునొప్పి, తలనొప్పి, తరచుగా వ్యవహరించడంలో సమస్యలు వస్తుంటాయి. దీంతో పాటు బరువు కోల్పోవడం, దాహం, అలుపు, తరచు మూత్రానికి వెళ్లడం జరుగుతుంటుంది. వీటితో బద్ధకం కూడా ఎక్కువగా ఉండడమే కాక, శ్వాసకోశ సంబంధిత వ్యాధులు వస్తుంటాయి. దీని రిస్కుంటే రిపీ వాసన వస్తుంటుంది.	[illegible]	[illegible]



వైద్యానికి డబ్బు జబ్బు

- వైద్యరంగాన్ని శాసిస్తున్న డబ్బు
- పొదుపులో 70 శాతం రోగాలకే
- అప్పుల్లో 40 శాతం చికిత్స కోసమే
- పేదరికానికి దారి తీస్తున్న ఖర్చులు
- అనారోగ్యం దెబ్బకు ఏటా 4 కోట్ల మంది దరిద్రులవుతున్నారు
- ఇది దేశ మనుగడకే ప్రమాదకరం

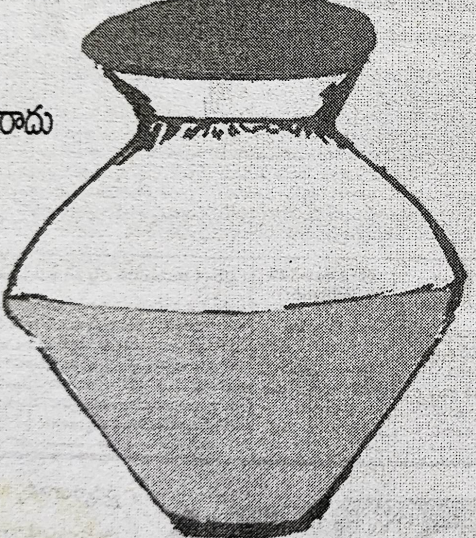
(హైదరాబాద్-ఆన్‌లైన్)

ఒకప్పుడు.. జలుబో, జ్వరమో వస్తే ఫ్యామిలీ డాక్టర్ దగ్గరికి వెళ్లేవాళ్లం. వైద్యుడు నాడి పట్టి, నాలుక చూసి... రోగనిర్ధారణ చేసి మందులు రాసే ... తగ్గేది! ఇప్పుడా రోజులు పోయాయి. అవసరం లేకున్నా రక్తపరీక్షలు, ఇంజెక్షన్లు, ఖరీదైన యాంటీ బయాటిక్స్, ... సాధారణ జ్వరం కూడా ... ఇప్పుడు డాక్టర్లకు కాసులు కురిపించే కల్పవృక్షమే! ఆ టెస్టులన్నీ కూడా డాక్టరు సూచించిన చోట చేయించుకోవాల్సిందే. మందుల

కలికుండ ఆరోగ్య రహస్యం
తరువాణి , వంటింట్లో కలికుండ-అన్నపూర్ణ

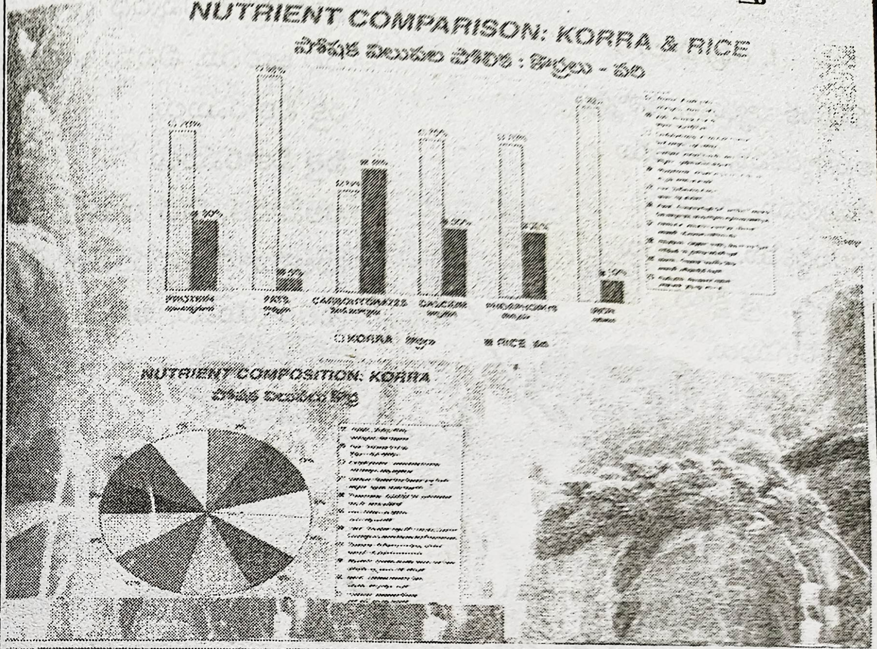
1. గ్లాసుబియ్యము-4 గ్లాసులు నీరుతో వండాలి. ఉడికిన తర్వాత గంజిని వార్చి చల్లపరచిన తర్వాత - గంజిలో చిటికెడు మెంతులు వేసి కలికుండలో వుంచాలి. 24గం॥ తర్వాత అన్నము వంటలో కలిపి వండాలి. మరల గంజిని వార్చి తీసుకోవాలి. దీనివల్ల ప్రయోజనాలు -

   1. గుండె జబ్బులు రావు
   2. మోకాళ్ల నొప్పులు రావు
   3. షుగర్, బి.పి, మధుమేహము రాదు
   4. సూక్ష్మధాతు లోపాల నివారణ
   5. శరీర అలసట ఉండదు
   6. కంటి చూపు తగ్గదు
   7. శరీర బలిష్టము
   8. వెంట్రుకలు రాలిపోవు
   9. వ్యాధి నిరోధకశక్తిని పెంచును
   10. శుక్రవృద్ధి, స్తన్యవృద్ధి అభివృద్ధి చెందును



ముఖ్యంగా గర్భిణీ స్త్రీలు ఈ పద్ధతి పాటించుటవలన గర్భస్థ శిశువులకు ఎలాంటి రోగాలు, అంగవైకల్యము లేకుండా జన్మించెదరు. డాక్టరు అవసరం రాదు

వివిధ రకాల పంటలలో పోషకాలు - శక్తి



Crops	Protein శక్తి	Minerals (100 gms)	Calcium (mg)	Iron (100 gms)
Sajja సజ్జలు	11.6	2.3	42	5.0
Ragi రాగులు	7.3	2.7	344	6.4
Jonna జొన్నలు	10.4	1.6	25	5.8
Korra కొర్రలు	12.3	3.3	31	12.9
Wheat గోదుమలు	11.8	0.6	23	2.5

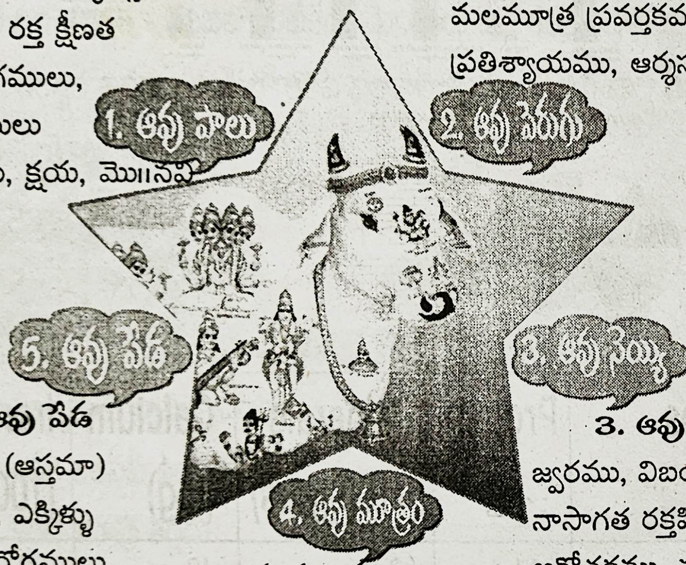
పంచగవ్యములతో నివారించబడు వ్యాధులు

1. ఆవు పాలు

మానసిక వ్యాధులు, ఉన్మాదం
అపస్మారకము, విషాదము
జీర్ణజ్వరము, వాతరక్తము
మలబద్ధకము, అర్శస్సులు
మూలలు, రక్త క్షీణత
ఉదర రోగములు,
స్త్రీ రోగములు
రక్తపిత్తము, క్షయ, మొ॥నవి

2. ఆవు పెరుగు

జఠరాగ్ని, అభిష్యంధి
చలి జ్వరము, విషమ జ్వరము
రక్త వికారములు,
పిత్త వికారములు
బలహీనత, నిద్ర నాశనము
మలమూత్ర ప్రవర్తకము, పాండు
ప్రతిశ్యాయము, అర్శస్సులు



3. ఆవు నెయ్యి

జ్వరము, విబంధము
నాసాగత రక్తపిత్తము
అరోచకము, మందాగ్ని
మూర్ఛ, మెడనొప్పి
ఎక్కువకాలం జలుబు
నిద్రలేమి, కుష్ఠము
ఉన్మాదము, అపస్మారకము
నేత్ర వ్యాధులు
ఒళ్ళు నొప్పులు
కండరముల బాధ
శరీర క్రియా హీనత్వం
స్మరణ శక్తి, ధారణ శక్తి
పుండ్లు, కాలిన గాయాలు

4. ఆవు మూత్రం

మూత్రపిండముల వ్యాధులు
కుష్ఠము, బొల్లి
దగ్గు, వివిధ చర్మవ్యాధులు
అర్శస్సులు
పాండు - రక్తక్షీణత
కామలా - పచ్చకామెర్లు
ముఖ రోగములు
శ్వాస - దగ్గు
కర్ణశూల

5. ఆవు పేడ

శ్వాస (ఆస్తమా)
దగ్గు, ఎక్కిళ్ళు
నేత్ర రోగములు
ముఖ రోగములు

భారతీయులారా ఆలోచించండి.
విదేశీయుల స్వార్థానికి, కుట్రలకు బలికాకండి.

☆ ఈ దేశం సంస్కృతి, సభ్యతలని, జీవన విధానాలను నాశనం చేయడం.

☆ ఈ దేశాన్ని ఆర్థికంగా నిర్వీర్యం చేసి ఎల్లప్పుడూ అప్పులలో ఉంచడం.

☆ దేశ ప్రజలు నిరంతరము రోగాలతో బాధపడుతూ విదేశీమందులపై ఆధార పడునట్లు చేయడం.

☆ మన భూమాతను పంటలు పండకుండా చేయడం - (విష-రసాయన ఎరువులు, మందులు) ఆహారం కొరకు విదేశాలపై ఆధారపడునట్లు చేయడం.

☆ మానవులలో శక్తిని నశింపచేయడం-వ్యసనాలకు బానిసలుగా మార్చుట.

☆ బానిస విద్యావిధానాలతో యువతను పెడత్రోవ పట్టించడం.

☆ యువశక్తిని నిర్వీర్యం చేయడం-దేశాన్ని అస్థిర పరచటం.

☆ భారతీయత - ఆధ్యాత్మికత లేకుండా చేసి, మనిషిని పరిపూర్ణుడిగా కాకుండా అల్పునిగా మార్చి ఉన్నత స్థితికి చేరుకోకుండా చేయటం.

☆ ఫలితం - అభివృద్ధిలో ఆటంకాలు - కుటుంబాలు విచ్చిన్నము అగుచున్నవి.

☆ మన కుటుంబాలను, మన దేశాన్ని రక్షించుకుందాము. మన బంధువులు, స్నేహితులను ఆచరింపచేద్దాం. ప్రతి కుటుంబము గోమాత ఉత్పత్తులు వాడుదాము - పేస్టులు బదులుగా పళ్ళపొడులు (ఆయుర్వేద) వివిద రకాల చెట్ల పుల్లలు - స్నానానికి పంచగవ్య గోమాత షాంపులు సబ్బులు వాడుదాము. పూజకు గోమాత దూపం - బత్తీలు - ఆవునేయి వాడుదాం.

☆ టి - కాఫి - పాలు - దేశీ ఆవు పాలనే వాడుదాం. టిఫిన్, భోజనాలకు - గోఆధారిత వ్యవసాయము పంటలు (రసాయన మందులులేని) ధాన్యాలనే వాడుదాం - శక్తివంతమయిన తృణధాన్యాలనే వాడాదాం. (బియ్యం తగ్గించుకొంటు తృణధాన్యాలను పెంచుట) గో ఆధారిత వ్యవసాయ (నేచురల్ ఫార్మింగ్) పండ్లు, కూరగాయలు, ఆకుకూరలనే వాడుదాం.

☆ **ప్రతి సం॥ ఒకరోజు గోమాత సేవలో గ్రామాలలో - వనాలలో గడపండి.**

☆ సామూహిక అగ్నిహోత్రము ఆచరించండి.

☆ ఒక సంవత్సరము తర్వాత మీ కుటుంబములో అద్భుతమైన మార్పులను గమనించండి.

దివ్య గోమాత ఆశ్రమము – ఆశయాలు

- విష రహిత ఆహారము కొరకు – ప్రకృతి సహజ వ్యవసాయమును ప్రచారము చేయుట – రైతులను ప్రోత్సహించుట.
- గో ఆధారిత ఎరువులు – పురుగు మందులు తయారు చేయుట, రైతులకు నేర్పించుట.
- రైతులకు తక్కువ ధరలకు ఎరువులు – మందులు అందించుట.
- సేంద్రీయ పంటలకు గిట్టుబాటు ధరలు లభించుటకు ప్రయత్నించుట.
- సేంద్రీయ ఎరువులు మందులు ఎక్కువ కాలము నిల్వ ఉండుటకు తగిన సాంకేతిక పరిజ్ఞానము రూపొందించుటకు.
- దేశీ ఆవులను ప్రోత్సహించుటకు సహకారము అందించి వాటి అభివృద్ధికి పాటుపడుట.
- గ్రామీణులకు 365 రోజులు ఉపాధి కల్పించుట.
- రోగ గ్రస్త – ఋణ గ్రస్త విముక్తి కోసం పాటుపడుట.
- గోవులు – గ్రామీణ పునర్నిర్మాణము. పున:నిర్మాణము.

బహుజన హితాయ – బహుజన సుఖాయ

మీ అభిప్రాయాలను తెలపండి – మనసారా ఆశీర్వదించండి
ఎందరో శ్రేయోభిలాషులు – వారందరికి నా వందనాలు
చదవండి – ఆలోచించండి – చర్చించండి – ఆచరించండి

డబ్బులు పెట్టి పరతంత్రతని – దాస్యాన్ని కొనుక్కుంటున్నాము.
ప్రపంచములో పరతంత్రాన్ని మించిన దు:ఖం మరొకటుంటుందా?
పరతంత్రుడు కలలో కూడా సుఖంగా ఉండలేడు.

పెళ్ళి, పుట్టిన రోజు, ఇతర రిసెప్షన్‌లలో ఈ పుస్తకాలను బహుమతిగా ఇవ్వండి.
ఈ పుస్తకాన్ని తక్కువ వెలకే అందించుటకు దాతల సహకారములు ఇవ్వవలసిందిగా ప్రార్థన.....

దివ్య గోమాత ఆశ్రమము – గోమాత సేవాసమితి.

– సి. సంజీవరెడ్డి

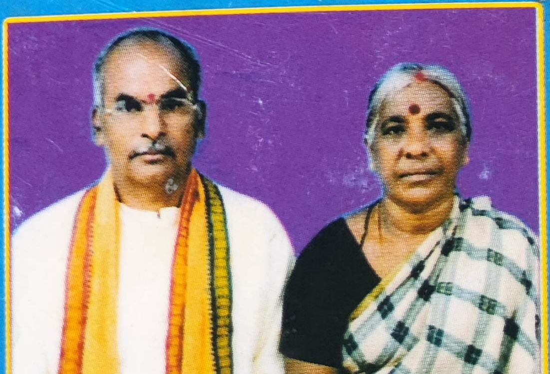
ఆరోగ్య వంతమైన సంపన్న కుటుంబము గోవు, గో సంతతి వల్లనే....



సృష్టిలో మానవజన్మ పవిత్రమైనది. మానవ శరీరము ఎటువంటి ఆహారం తిన్నా వృద్ధి చెందుతుంది.మానవ మేధాశక్తికి, మానవ మనస్సు అభివృద్ధికి ఆవుపాలు సేవించడం వలనే కలుగుతుంది.

ఆవుపాలలో ఉన్న రకాలు...
19 అమినో ఆమ్లాలు, 11 కొవ్వు ఆమ్లాలు
6 విటమిన్లు, 8 ఎంజైములు, 25 ఖనిజాలు,
2 పిండి పదార్థాలు, 5 పాస్పరస్‌లు చొప్పున
ప్రకృతి మనకు ప్రసాదించిన గొప్ప వరం.

అంతరించి పోతున్న గోజాతిని రక్షిద్దాం!
మానవతా విలువలు కాపాడుదాం!!



-శ్రీమతి గోవిందమ్మ
శ్రీ చిన్నపరెడ్డి సంజీవరెడ్డి
సెల్ : 9441144274